SEPTIEMBRE 2024

marie claire



'GREENWASHING'
¿Tus cosméticos son realmente sostenibles?

Alessia Merzlova

Entrevistas
Violette **SERRAT**
+
Mario **CASAS**

RECUPERA LA PIEL Y EL CABELLO DESPUÉS DEL VERANO

MÁS DE 100 PRENDAS Y ACCESORIOS para elevar tu estilo esta temporada

REPORTAJE
Guardianas del bosque indio

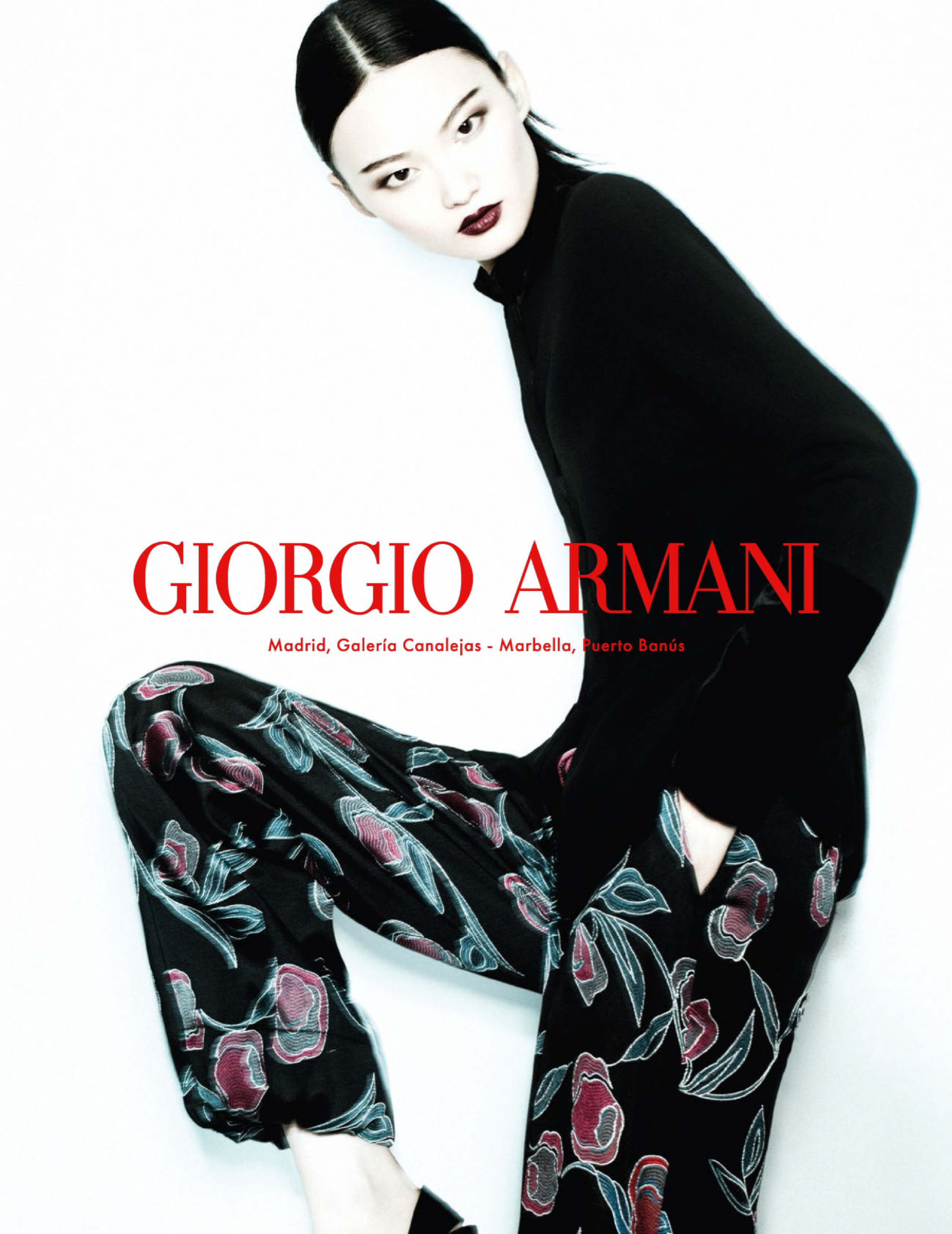
El mes de la MODA

Lo mejor de las colecciones de otoño




CHANEL




GIORGIO ARMANI
Madrid, Galería Canalejas - Marbella, Puerto Banús


MAXMARA.COM


MaxMara


ART DIR: PAUL MARCIANO
PH: VICOOLYA & SAIDA
© GUESS?, INC. 2024



MARCIANO
by
GUESS
GUESS.EU
ART DIR. PAUL MARCIANO PH. VICOOLYA & SAIDA © GUESS?, INC. 2024


Lock by Tiffany
Un icono atemporal inspirado por un broche creado en 1883.
Una expresión de la eterna protección del amor.
Tiffany.com | © 2024 T&CO.
With love, Since 1837
TIFFANY&CO.



Reloj con auriculares integrados 'Première Sound', de **Chanel** (c.p.v.).

marie claire

Editora **Marta Ariño Barrera** (marino@zinetmedia.es) Directora ejecutiva **Magdalena Fraj** (mfraj@zinetmedia.es)

Editora adjunta **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)
Responsable Web **Patricia de la Torre** (pdelatorre@zinetmedia.es)

Consejera Delegada **Marta Ariño** Director General Financiero **Carlos Franco**
CRO **Alfonso Juliá** Directora de Publicidad **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es) Publicidad Internacional y Online **Cristian Toledo** (ctoledo@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

Alcalá, 79, 1ºA, 28009 Madrid. Teléfono: +34 810 583 416 marieclaire@zinetmedia.es

MARIE CLAIRE INTERNACIONAL

Executive Director **Jean de Boisdeffre** (dboisdeffre@gmc.tm.fr) International Deputy & Finance Director **Felix Droissart** (fdroissart@gmc.tm.fr)
International Brand Director **Nicia Rodwell** (nrodwell@gmc.tm.fr) Chief Content Officer **Galia Loupan** (gloupan@gmc.tm.fr)
Chief Digital Officer **David Jullien** (djullien@gmc.tm.fr) International Fashion & Beauty Chief Editor **Florence Deladrière** (fdeladriere@gmc.tm.fr)
Senior International Brand Manager **Céline Hananel** (chananel@gmc.tm.fr) International Editorial Coordinator **Marie Bazin** (mbazin@gmc.tm.fr)
Editada por Zinet Media Licensing, S. L. DISTRIBUYE: Logista Publicaciones, S. L.

PRINTED IN SPAIN

Esta publicación es miembro de ARI, Asociación de Revistas de Información, asociada a la Federación Internacional de Prensa Periódica (FIPP). Difusión controlada por OJD.

FOTO: CORTESÍA DE CHANEL.

septiembre
sumario



98

Otra estación se abre paso, y con ella, las tendencias de moda otoño-invierno 2024-2025.



124

Rojos intensos, rosas empolvados y polvos bronceadores muy naturales protagonizan las novedades de maquillaje.



En portada, Alessia Merzlova con capa y minifalda *Check' n' Dior*, jersey de cachemira y seda; botas *Belle-D* y anillos *D-Pépite*. Todo, de **Dior**. Foto: Álvaro Gracia. Estilismo: Sandra Escriña.



104

El color dorado se impone en vestidos y complementos esta nueva temporada.



76

Trajes de chaqueta y mucho punto es la apuesta de Michael Kors para la vuelta a la oficina.

FOTOS: JUANJO MOLINA, LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.


Como Lake, Italy
intimissimi
THE ART OF ITALIAN LINGERIE

PÁGINAS EN BLANCO

Con la brisa del verano aún en la piel y el murmullo de aventuras recientes resonando en el corazón, damos la bienvenida a septiembre, que llega como un susurro de nuevas posibilidades. Todavía quedan en mi memoria los paseos al atardecer y los días interminables bajo el sol. Pero al cruzar el umbral de la redacción, siento la emoción de una página en blanco esperando ser escrita.

El fin del verano no es un adiós, sino un nuevo comienzo. Volver a la rutina es regresar a nuestra esencia, a ese equilibrio entre los sueños y las responsabilidades diarias. La ciudad nos recibe con sus calles llenas de historias por contar, sus cafés acogedores y el sonido familiar del despertador que nos impulsa a empezar el día.

Septiembre es el preludio de un nuevo ciclo. No es solo la vuelta al trabajo, sino la oportunidad de redescubrirnos, de evaluar lo que nos rodea y decidir qué queremos transformar. Es el momento perfecto para abrir nuestra mente a nuevas ideas, experimentar con tendencias de moda, probar un cambio de *look*, o simplemente, permitirse soñar en grande.

Este mes nos invita a replantear nuestras prioridades y a ser valientes. ¿Qué nos inspira? ¿Qué nos motiva? Este es el tiempo de explorar, de crear y de dejar volar la imaginación. Tal vez no necesitemos largas listas de objetivos, sino pequeñas acciones que nos acerquen más a nuestra mejor versión.

Es el instante en que el calendario se convierte en un lienzo, y nuestras vidas en una sinfonía de pequeños actos de valentía. Tal vez no necesitemos mapas ni rutas definidas, sino el coraje de seguir el susurro de nuestras intuiciones y de trazar senderos con la luz de nuestras esperanzas.

Así que, con la brisa de nuevos comienzos en el aire y el resplandor de lo que está por venir, abramos los brazos a septiembre y permitamos que nos guíe hacia sueños renovados y oportunidades llenas de magia. ■



FOTO: JUANJO MOLINA.

Magdalena Fraj
Directora ejecutiva


LOLA CASADEMUNT
CALL ME LOLA
OFFICIAL SPONSOR OF
NEW YORK YACHT CLUB
AMERICAN MAGIC
BCN24
37ª AC
Copa América
XXXVII Copa América Barcelona
www.lolacasademunt.com

QUÉ NOS CUENTAS

EL ESPACIO PARA LEER A QUIENES NOS LEEN

Escríbenos a marieclaire@zinetmedia.es

COGIENDO UN VUELO TRAS OTRO, ya sea por trabajo o placer, disfruto de vuestra revista y me reconecto conmigo misma, con mi yo lector, viajero, *beauty* y ávido de otras historias. Y la entrevista de Rubén Ochandiano me ha llevado a aquellos días de estudios de interpretación donde también Chéjov me removía las entrañas. Como el actor, vivo en ese constante "hacer sin parar" de soltera que al no tener que rendirle cuentas a nadie vive su soledad intensamente hasta que el amor vuelva a tocar a su puerta..., porque en mi corazón siempre existe. Libros, fotografía, moda, belleza, viajes, cine, actualidad y gastronomía son el lenguaje que entiendo, así que, ¡gracias por unir en unas páginas tantas emociones juntas! **Patricia Martín, ganadora de las gafas Goodbye Rita.**

ME HA LLEGADO AL CORAZÓN el artículo *Cambiar la vida través de la moda. Nuevo horizonte*. En Ghana y Kenia, gracias a la ropa de Prada y a la fallecida Pokua Poku-Mouthsibeb, que fue la iniciadora de esta fantástica obra, muchas mujeres han podido empoderarse con la industria de la moda, que si ya es difícil en los países del primer mundo, lo es mucho más para este grupo. Me ha resultado enriquecedor su artículo y siento que las mujeres de todo el mundo también deberíamos ser solidarias las unas con las otras. En su artículo también se habla de acabar con el matrimonio infantil dándoles a las mujeres jóvenes y adolescentes la posibilidad de elegir a través de la educación como medio de emancipación. Gracias al grupo Prada por abrirles las puertas a sus sueños en el mundo de la moda. El efecto dominó de este programa es inconmensurable, ya que cada joven es un faro de esperanza para otras jóvenes vulnerables, dando salida muchas veces a situaciones desesperadas. Me gustan las historias de superación, y veo que estas mujeres son ejemplo de ello. Las mujeres del primer mundo nos hemos de dar cuenta de lo afortunadas que somos de tener techo y pan y muchas cosas más, y debemos ser mas solidarias con las causas justas, como esta. **Mónica Rubio Ochoa.**

SOY UNA ASIDUA LECTORA de revistas de moda, sobre todo de *Marie Claire.* Me encanta la sensación de tocar el papel y abrir la revista y ver productos ideados y pensados aquí en España, sobre todo originales y distintos. Me gusta que las cosas tengan su toque personal. Pienso que todos nos tenemos que apoyar, también con pequeños detalles como la marca española Goodbye Rita. Somos mujeres que necesitamos ver la vida con ojos sin límites como las mujeres del campo que están en contra de cambio climático o como esta revista. Gracias por estar ahí. **Mónica Pérez Díez**

SOY LECTORA DESDE SIEMPRE. Este mes os escribo para agradeceros el reportaje sobre los cuidados frente al sol. Lo he encontrado completo, detallado y muy útil de cara a protegernos en verano. Desde la información sobre los protectores solares hasta los cosméticos a elegir, es una guía perfecta para ayudarnos con cuerpo, cara y cabello. No solo porque tener bien la piel sea algo estético, sino porque no protegerla puede convertirse en un problema muy grave que aumenta las posibilidades de un cáncer de piel Me encantan las opiniones de los expertos y sus recomendaciones. Las tendré en cuenta durante todo el año. **Eva Turrero.** ■

ESCRIBE Y **GANA**

Queremos saber de ti. Cuéntanos, ¿qué te ha gustado de la revista? ¿Qué no?

Escríbenos tus sensaciones a marieclaire@zinetmedia.es y entrarás en el sorteo de uno de los tres bolsos/alforja Daily Tote Bag 16L de Shad Bikes, valorado en 90 €. La solución para llevar todo aquello que necesitas en tus trayectos urbanos en la bicicleta sin renunciar al estilo. Hecho con R-PET 100 % proveniente de botellas recicladas y con un sistema que te permite anclarlo y desanclarlo de la bicicleta fácilmente.



QUÉ HAY DE NUEVO

DESCUBRE TODO LO QUE NECESITAS PARA MANTENERTE A LA VANGUARDIA.

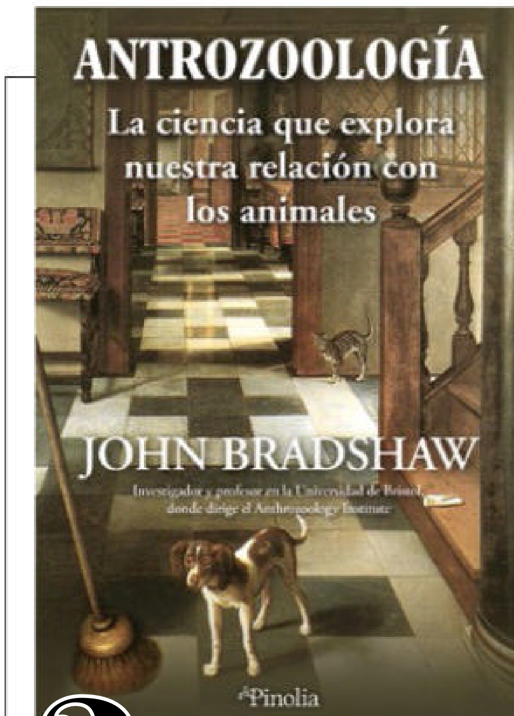
por **Alba Pastor**



1

ALTA JOYERÍA EN ROMA

Roma da la bienvenida a la primera *boutique* de Chaumet en Italia. Situada en el número 22 de la prestigiosa Via dei Condotti, combina la elegancia tradicional con el encanto contemporáneo de la lujosa Roma. Un escenario perfecto para los amantes de la joyería.



2

ANTROZOOLOGÍA

DESDE EL PAPEL TERAPÉUTICO QUE DESEMPEÑAN HASTA SU IRRESISTIBLE TERNURA, LA CONVIVENCIA CON ANIMALES ES PARTE DE NUESTRA VIDA. ESTE LIBRO NOS LLEVA AL CORAZÓN DE LA ANTROZOOLOGÍA PARA DESCUBRIR LA NATURALEZA DEL VÍNCULO HUMANO-ANIMAL. EDITORIAL PINOLIA.

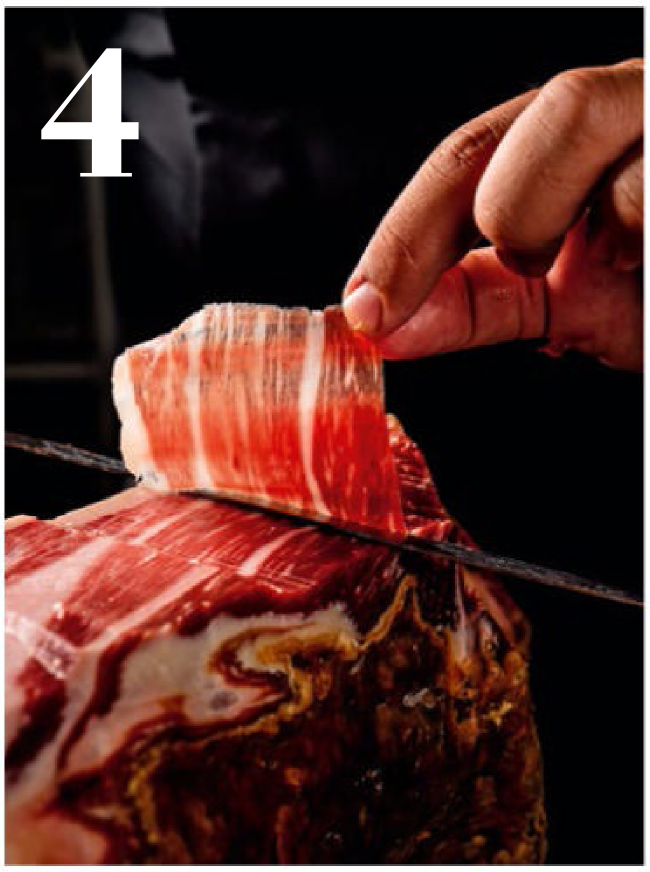
UN PATRIMONIO CON HISTORIA

La Fundación Bretal presenta la exposición *Un Mosteiro, un mar de historia(s)*, una experiencia única para todos los públicos que explora la grandeza del Monasteiro cisterciense de Santa María de Oia (Pontevedra). Del 11 de septiembre al 5 de octubre en la sede Afundación Vigo.

3



4



UN VIAJE A LOS ORÍGENES

Enrique Tomás presenta los primeros viajes de País Jamón Tour, que se llevarán a cabo en zonas de DO Jamón Ibérico, como son Guijuelo, Extremadura, Valle de los Pedroches o Jabugo. Reserva tu experiencia en paisjamontour.com



5

MODA EN LA CAPITAL

La icónica firma Original Penguin abre su primera tienda física en España, en el madrileño barrio de Salamanca, con su propuesta de moda masculina atemporal.

6



SOFISTICACIÓN Y LUJO

Tiffany & Co. se traslada al número 72 de la madrileña calle Serrano, un edificio con 125 años de historia, situado en una de las zonas comerciales más lujosas y exclusivas de la capital española. El interior de la tienda es un auténtico museo, con obras de artistas internacionales.

7



A CUALQUIER PARTE

Innovación, durabilidad y ligereza son las señas de identidad de *StackD*, de Samsonite, el equipaje que se actualiza con los nuevos colores *Jungle* y *Mustard*.

STOP HINCHAZÓN

Bloating SOS de Glow Botanica es tu aliado para reducir la hinchazón abdominal y la retención de líquidos en todas las etapas de la mujer con una fórmula natural y vegana.



8



9

FESTIVAL CON CONCIENCIA

El Hay Festival, del 12 al 15 de septiembre en Segovia, cumple su XIX edición con una celebración única que promueve la creación de un espacio donde se citan la literatura, el arte, la ciencia, la música y otras disciplinas para fomentar la diversidad.

REGALO SOLIDARIO

La pulsera con estrella de la Fundación Pequeño Deseo es el detalle perfecto para regalar en bodas este otoño, al mismo tiempo que ayudas a cumplir los sueños de niños que luchan contra enfermedades graves.

10





11

A TODO CONFORT

Mimma Gallery presenta una selección de sofás cama que te permitirá acoger invitados en casa sin perder espacio ni elegancia en tu hogar. Sus diseños comprometidos se adaptan a todos los estilos y presupuestos.

agenda lo último



12

MÁS QUE UN CAMPING

El emblemático Monte Igueldo de San Sebastián es el lugar elegido para el nuevo Wecamp. La experiencia hotelera se traslada a la naturaleza con un concepto de confort, diseño y sostenibilidad al aire libre.



13

DISEÑOS ÚNICOS

La reconocida marca de *bubble tea* Machi Machi, con tienda en Barcelona, presenta su edición limitada de petacas de acero inoxidable customizadas con diseños de Jean-Michel Basquiat.

14

COCINA SOFISTICADA

El frigorífico combi de integración Space400 Total No Frost de Whirlpool ha sido diseñado para integrarse perfectamente en cualquier espacio, combinando sofisticación y elegancia con funcionalidad.

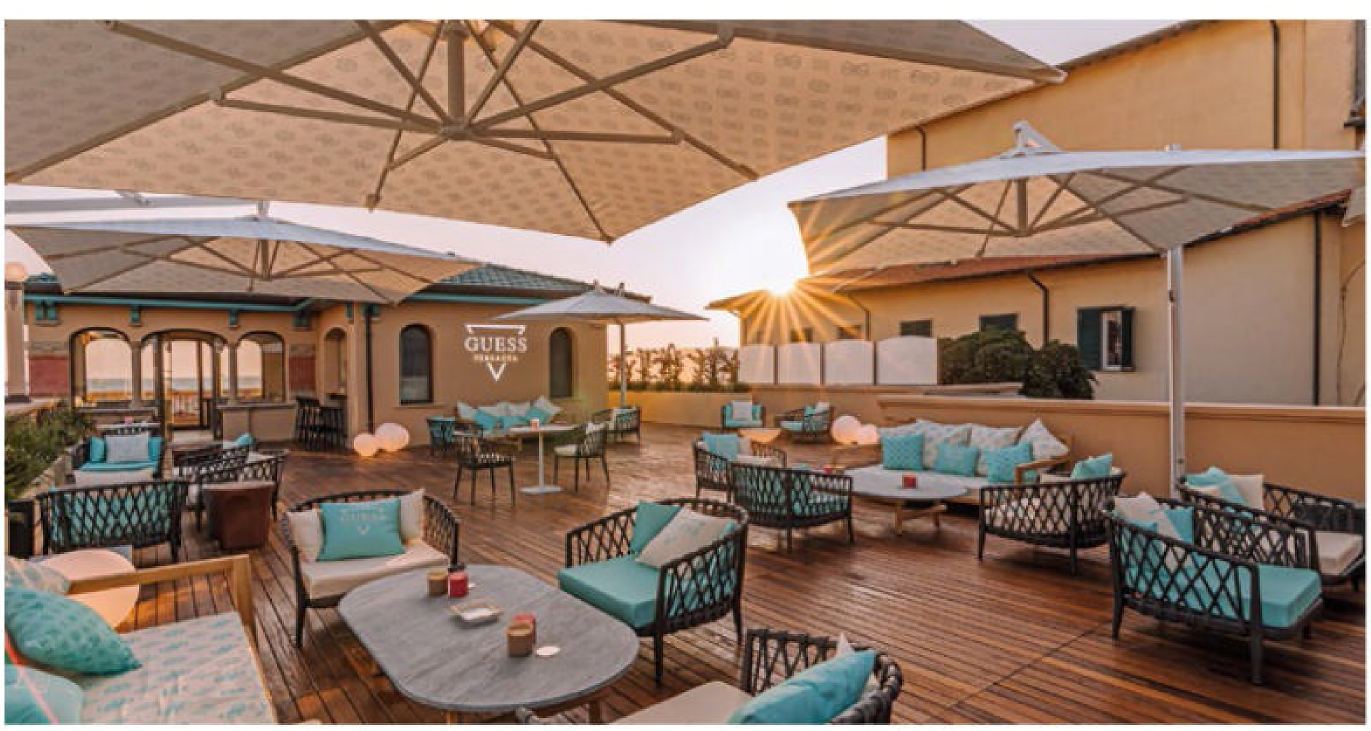


15



MÓVIL CON ARTE

La marca Casetify lanza una colección con la artista figurativa contemporánea Adriana Oliver para convertir tu funda de móvil en una pieza que lo proteja de golpes sin renunciar al colorido y atrevido arte de sus diseños.



16

TERRAZA Y ESTILO

Disfrutar de los suaves colores del atardecer con un cóctel y buena compañía es la nueva propuesta de Guess. La marca anuncia la renovación de su emblemática tienda en Viareggio, Toscana, con la apertura de una terraza en la que poder relajarse.

FOTOS: D.R.

estilo



OBJETOS DE DESEO
Cada temporada nos deja nuevos códigos estilísticos a seguir y flamantes piezas *fashion* que venerar.

Ejemplo de ello es el bolso *Manhatta* de Michael Kors, su último lanzamiento para el otoño de 2024. Con una silueta que rinde tributo a la M tanto de Manhattan como de la inicial de la firma, representa una versatilidad elegante y urbana tanto para el día como para la noche.

FOTO: CORTESÍA DE MICHAEL KORS.

elegancia reimaginada

EN ESTAS ILUSTRACIONES INSPIRADAS EN EL ESTILO DE PICASSO, LAS NUEVAS JOYAS DE CHANEL COBRAN VIDA AL FUSIONAR EL AUDAZ LENGUAJE VISUAL DEL ARTISTA CON LA SOFISTICACIÓN QUE CARACTERIZA A LA 'MAISON'.

realización **Esther García**



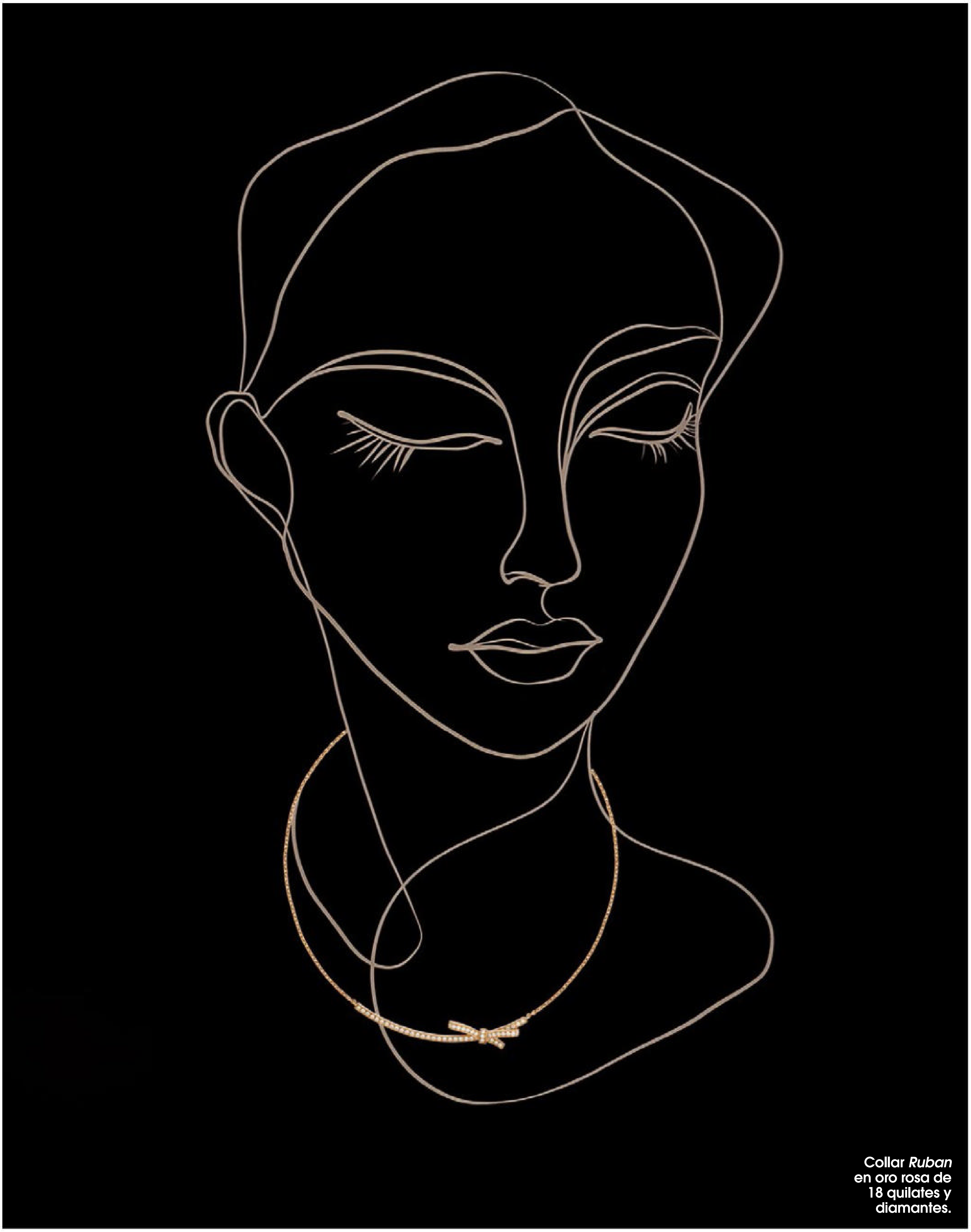
Anillos *Coco Crush* en oro blanco de 18 quilates y diamantes.



Anillos *Coco Crush* en oro amarillo y oro beige de 18 quilates y diamantes.



Gargantilla *Bouton de Camélia* en oro amarillo de 18 quilates y diamantes.



Collar *Ruban* en oro rosa de 18 quilates y diamantes.



Pendientes transformables *Bouton de Camélia* en oro blanco de 18 quilates y diamantes.



Aros *Coco Crush* en oro beige y oro blanco de 18 quilates.

Todo, de **Chanel**.

ESTO NO ES LO DE SIEMPRE

SEPTIEMBRE LLEGA CARGADO DE ENSEÑANZAS QUE AFRONTAR CON TODO AQUELLO QUE YA HEMOS APRENDIDO Y QUE NOS HA TRAÍDO HASTA AQUÍ.

por **Cristina Sobrino Calado**

Al ver esta propuesta de Chanel cobra sentido lo de que vayamos a disfrutar de una secuela de *El diablo se viste de Prada.* ¿No te parece que el *look* que lleva Gigi Hadid podría haber sido uno de los que el personaje de Nigel, interpretado por Stanley Tucci, prepara para que Andy, Anne Hathaway, acuda a la oficina como una más de *Runway*? Y es que en la propuesta de la imagen se respiran unas vibras *vintage* de la década de los 20 y 70 del siglo pasado, pero también de los primeros años de los 2000, de ahí la mezcla en parte del minimalismo de las prendas y del maquillaje y peluquería y lo extra de los accesorios donde el más es más impera, algo que tiene bastante sentido teniendo en cuenta el rumbo que estaba tomando Chanel, tanto en sus colecciones *prêt-a-porter* como en las de alta costura, donde la funcionalidad de los diseños se ha ido imponiendo. No obstante, quizás esta presentación de Virginie Viard, la exdirectora creativa de Chanel hasta el mes de junio, haya sido la mejor desde que ocupó el cargo tras la retirada de Karl Lagerfeld, ya que precisamente esa fusión de décadas que antes mencionaba aunaba el trabajo de los dos grandes diseñadores de la *maison* francesa: el de la propia fundadora, Coco Chanel, y el del káiser de la moda. Septiembre mira ahora de reojo, con recelo, con su entretiempo preparado para hacer acto de presencia de forma inesperada por definición y este punto de Chanel nos hace soñar con todo lo nuevo, pero también con aquello por lo que ya hemos pasado y de lo que hemos aprendido para llegar al lugar donde nos encontramos hoy.



CHANEL

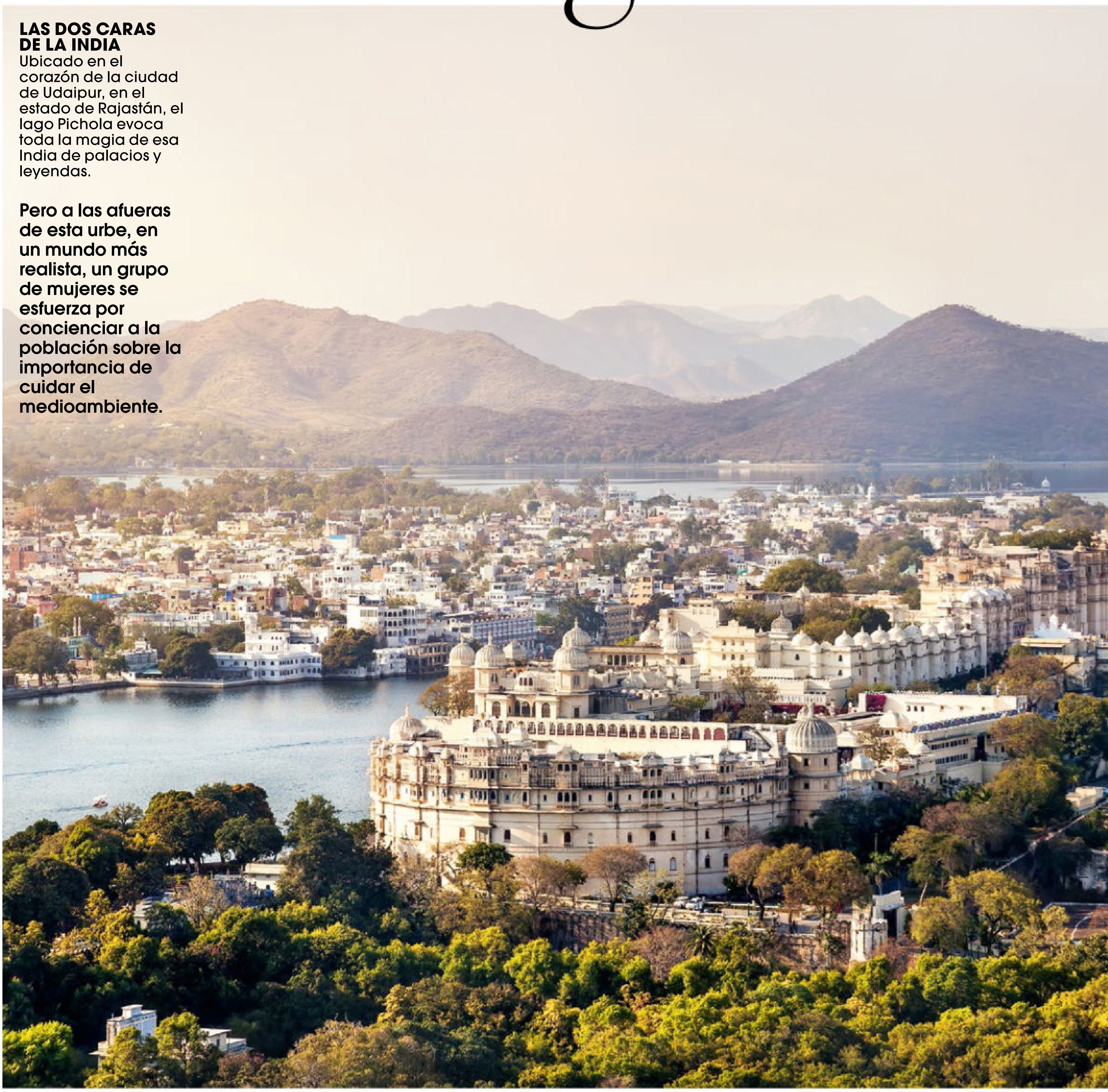
LAUREN DIBUJA A UNA MUJER PERFECTA QUE COMO CUALQUIERA ANDA LEJOS DE SERLO PERO CUYA VENTAJA ES SER CONSCIENTE DE ELLO



La logomanía puede estar más o menos en tendencia y ser en mayor o menor medida seña de una marca, pero está claro que cuando tu identidad está definida no es necesario llevar un monograma del tamaño de un cartel de carretera para defender tu esencia. Aunque he de decir que a veces el sarcasmo de la moda es de agradecer y estos detalles dan mucho juego. Lo de vender una camiseta blanca básica con el nombre de cualquier casa de lujo siempre me ha parecido un movimiento sumamente irónico por parte de los grandes talleres. Qué forma tan poética y performática de hacer dinero. Ver a la siempre reconocible Christy Turlington vestida de Ralph Lauren en un *total look* monocromático de estilo *working girl* es casi un sueño erótico en el que el culmen se alcanza al ver en ella reflejada lo que el veterano diseñador estadounidense ha querido siempre representar con su trabajo: el valor de la belleza interior e innata de las mujeres, algo que además resulta atemporal y que nace en parte de la confianza en una misma. Un mensaje ideal si pretendes vestir a las Charlotte York del mundo y a todas aquellas que aspiran a serlo. Sin embargo, a mí me gusta pensar que Ralph Lauren también es para el resto de las mortales. Sí, Natasha, la exmujer de Mr.Big en *Sexo en Nueva York*, era la modelo perfecta para la casa norteamericana; pero también lo fue Rachel Green, un personaje mucho más accesible. Un desastre que pretende dar con su lugar en el mundo a medida que los treinta se aproximan y tras haber roto con toda su realidad; una referencia en la que las *millennials* nos seguimos encontrando hoy en día a pesar de haber transcurrido tres décadas desde que *Friends* llegase a nuestras pantallas y corazones. Eso también es Ralph Lauren, porque las mujeres impecables solo existen en los bocetos. ■

FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.

magazine



LAS DOS CARAS DE LA INDIA
Ubicado en el corazón de la ciudad de Udaipur, en el estado de Rajastán, el lago Pichola evoca toda la magia de esa India de palacios y leyendas.

Pero a las afueras de esta urbe, en un mundo más realista, un grupo de mujeres se esfuerza por concienciar a la población sobre la importancia de cuidar el medioambiente.

FOTO: ISTOCK.



De izquierda a derecha: Tliski Devi, de 41 años; Reshmi Devi, de 40; Anita Kumari, de 23, y Sugna Devi, de 45. Viven en el pueblo de Sulaw, en Rajastán. Mientras recogen leña, también comprueban el estado del bosque.

LAS **GUARDIANAS** DEL BOSQUE INDIO



EN EL CORAZÓN DE RAJASTÁN, UN GRUPO DE MUJERES TRABAJA PARA CONCIENCIAR SOBRE LOS PROBLEMAS MEDIOAMBIENTALES PROPIOS DE SU REGIÓN. CUENTAN CON LA AYUDA DE LA ONG KAS, QUE LLEVA VEINTICINCO AÑOS EN LA INDIA LUCHANDO CONTRA LA DEFORESTACIÓN Y LA TALA ILEGAL.

por **Caroline Laurent-Simon** fotos **Axelle de Russé**



Se han reunido bajo el enorme ficus religiosa, también conocido como higuera sagrada, cerca de un pequeño templo encalado. En esta tarde de estación seca, el calor es agobiante en el distrito de Kotra, en el corazón de Rajastán, y el árbol centenario envuelve con sus ramas protectoras a un grupo de unas cincuenta mujeres de todas las edades. Bajo esta cúpula tejida con verde vegetación, los vivos colores de sus saris iluminan la refrescante sombra. Han acudido en respuesta a una llamada de Anita, nombrada el año pasado referente en los pueblos de los alrededores de KAS (Kotra Adivasi Sansthan), una ONG local que lleva veinticinco años trabajando en las zonas tribales de Rajastán. Si bien la emancipación de las mujeres, el acceso a una educación escolar de calidad y los derechos de las poblaciones tribales constituyen el núcleo del programa de la ONG, el desarrollo de los recursos locales y la preservación del ecosistema y de los riesgos que lo amenazan son ahora una prioridad entre las acciones de Kotra. Para movilizar a la población, siguiendo el ejemplo de Anita, los aldeanos, en su mayoría mujeres, han sido formados por la ONG para informar sobre los problemas sociales, educativos, económicos, agrícolas y medioambientales propios de su región.

Anita, de 23 años, reúne periódicamente a mujeres de los pueblos de los alrededores y de granjas remotas diseminadas por las orillas de lagos y selvas. Sentada ligeramente por encima del atento público, explica cómo la naturaleza es la base de la cultura y la economía locales en esta población de pastoras y hortelanas. Y lo crucial que es el papel que todas ellas desempeñan en la India, un país donde la superficie forestal se ha reducido casi a la mitad respecto a su vegetación original como consecuencia de la tala de maderas preciosas, la industrialización y el aumento de las tierras de pastoreo. De ahí la importancia de proteger los 70 millones de hectáreas restantes, es decir, el 25 % de la superficie de este país, que figura entre las 10 naciones con más bosques del mundo. Les pide que denuncien si una parte del bosque es objeto de tala prohibida, robo de madera o de comportamientos sospechosos de personas que están destruyendo la selva. Y cuando vayan a recoger leña, cojan solo las ramas muertas, no las de los árboles en crecimiento. "Si se daña la selva, se dañará también la vida de todos nosotros".

Desde que se convirtió en una líder reconocida por su familia, Anita se ha entregado en cuerpo y alma a su misión. "Al principio era escéptica cuando KAS Kotra se puso en contacto conmigo", recuerda. "No me daba cuenta de lo importante que era esta acción para la naturaleza, pero también para las comunidades de los pueblos, y en particular para las mujeres. Estas reuniones públicas nos permiten estrechar lazos y nos dan un sentido de la responsabilidad. Nos sentimos implicadas en la transmisión de nuestras acciones a nuestros hijos. Nos sentimos orgullosas y útiles. Y estas reuniones también nos dan la oportunidad de hablar de la salud maternoinfantil y de la vacunación".

ACTIVISTAS MEDIOAMBIENTALES

Prabha Tiwari, miembro de la red de estudiantes del Programa de Liderazgo Social India Fellow, se incorporó hace un año a la junta ejecutiva de la ONG Kotra Adivasi Sansthan. A sus 20 años, esta chica de ciudad que creció en Bombay no oculta su admiración por estas mujeres de comunidades ancestrales guardianas de lo sagrado que se han convertido en activistas medioambientales. "Son los pilares de esta lucha por preservar los bosques en Rajastán", afirma. Me he dado cuenta de que están más cerca de la naturaleza que los hombres, por necesidad, para



En el pueblo de Sulaw, un gigantesco árbol sagrado, elegido hace décadas por los antepasados, se alza sobre un pequeño templo hindú. Las tribus garasiya y bhil, que viven en esta parte de Rajastán, acuden aquí a rezar a los dioses, diosas y espíritus del bosque. Anita (con un sari azul), de la ONG tribal KAS, reúne a las mujeres de las aldeas para concienciarlas sobre la importancia de salvaguardar los bosques, cruciales para el ecosistema de la región.



buscar leña o bayas, pero también porque les parece un espacio seguro donde las mujeres pueden hablar entre ellas fuera de la unidad familiar. Se sienten libres. Y desde luego no quieren que desaparezcan estos espacios de libertad entre mujeres. Estoy convencida de que sin ellos, la espiritualidad conmemorativa ligada a los árboles, que tanto dice de su cultura tribal, desaparecería poco a poco en el mundo moderno de hoy.

«TODA NUESTRA VIDA ESTÁ CONECTADA AL BOSQUE, UN INMENSO TEMPLO»

TARA, 18 AÑOS, ESTUDIANTE EN KOTRA

ÁRBOLES, DIOSES VIVIENTES

En la tribu garasiya, a la que pertenece Anita, y en la tribu bhil, los árboles son sagrados desde hace siglos, venerados como dioses vivientes que protegen a los humanos. Pero más allá de las creencias ancestrales profundamente arraigadas en estas comunidades rurales, la joven, guardiana de los árboles sagrados, ha encontrado una causa que defender que "la hace más fuerte", explica. La víspera, la modesta Anita, con su figura de tanagra envuelta en una tela de pliegues impecables, se dejó llevar por la confianza. Sentada junto al fuego en una cama tradicional de madera y cuerda, en medio del patio de la pequeña granja de sus padres, Anita contó su historia. Su marido murió hace dos años, sus dos hijos de 3 y 2 años, un niño y una niña, cuya custodia le fue retirada por sus suegros, su inmensa tristeza y soledad después de verse obligada a volver a vivir con sus padres. Si el marido muere en un accidente o por enfermedad", dice, "los suegros suelen culpar a la mujer de la desgracia". Estigmatizada y rechazada, Anita pensó que se hundía en la depresión. Pero se levantó y empezó una nueva lucha para proteger los bosques, que, según ella, le ha ayudado a recuperar su autoestima y su lugar en la sociedad. Los árboles han empezado a curar el infinito dolor de la joven madre, que acude, como todo el mundo aquí, a meditar bajo los venerables árboles pipal y banyan, a rezar a la diosa Amba, la más bella y adorada de todas las divinidades femeninas, y a hacer ofrendas a los dioses tribales representados por estatuas primitivas en el corazón de los bosques.







"Desde hace miles de años, la naturaleza es sagrada para nuestras tribus", explica Anita. "Es en el *Magra*, la selva en nuestra lengua, donde habitan las almas de nuestros antepasados. Nos debemos a nosotros mismos preservar estos lugares, por respeto a nuestros muertos. Fueron nuestros antepasados quienes decretaron que tal o cual árbol era sagrado. Y cuando uno de estos ejemplares muere, recogemos semillas y las replantamos, para que viva una y otra vez, y siga protegiéndonos. Rezamos a los árboles para que nos den buena salud, un matrimonio feliz y el nacimiento de un hijo. Pero más allá de sus poderes sagrados, los bosques de esta región son indispensables para nuestra vida cotidiana y nuestra economía local. La madera nos sirve para calentarnos, cocinar, construir tejados y corrales para el ganado y absorber la contaminación que llega hasta nuestros campos. Recogemos sus frutos y bayas, cosechamos su miel, y la selva es el hogar de tantos animales (aves, zorros, ciervos, monos, leopardos) que de otro modo desaparecerían. Tenemos el deber de transmitir la importancia de preservar el ecosistema a las generaciones más jóvenes, que no siempre son conscientes de ello". Además, Anita no puede vivir mucho tiempo lejos del bosque: "Me pongo nerviosa y me deprimo muy rápido en las ciudades", sonríe. "¡El hormigón, los atascos, el cielo bajo y beber agua de botellas de plástico no son para mí!". Su única concesión a la sociedad de consumo es su adicción al *smartphone.* Aficionada a los *selfies* –pero siempre en un entorno natural que cuelga en sus cuentas de Instagram y Facebook–, la deslumbrante Anita ve todas las noches en su teléfono interminables series de Bollywood bajo la bóveda estrellada de un cielo libre de contaminación lumínica.

MENOS ANIMALES QUE ANTES

A pocos kilómetros, la modesta casa con tejado de palma donde viven Tara y su familia linda con un bosque. A sus 18 años, con el título en la mano, la joven quiere cursar estudios superiores de ciencias sociales y políticas en Kotra, la ciudad más cercana. Ella también siente, dice, un vínculo muy personal con el bosque. "Todas nuestras vidas están conectadas a él, es un enorme templo en sí mismo". Al verla trepar descalza por un gigantesco baniano, ágil y rápida, balanceándose sobre las lianas en una fluida coreografía, no cabe duda. Sin embargo, la adolescente no oculta su preocupación. "Cuando me adentro en lo más profundo del bosque, noto que hay menos animales que antes", explica. La población de la región ha crecido mucho y las mujeres han cortado demasiada leña. Además, han hecho

Tara, de 18 años, miembro de la tribu Bhil, ha estado trepando ágilmente por los inmensos banianos que rodean la granja familiar donde vive. El bosque no es solo un lugar donde las mujeres trabajan: también es un lugar de libertad donde pueden relajarse y rezar. El arte de Mandana, estas pinturas tribales espirituales que celebran la naturaleza, es practicado exclusivamente por mujeres. El Fonds Metis presenta a estas artistas en una magnífica exposición que puede verse en su cuenta de Instagram @fonds_metis y en su canal de youtube @ fondsmetis.

estragos los años de deforestación de gente que vende la madera en otras regiones. Desde que se dio cuenta de ello, Tara, al igual que su hermana mayor Anita, no ha dejado de advertir a sus amigos, vecinos y familiares de los riesgos de cortar leña sin pensarlo bien.
Hoy, en la lucha contra la deforestación en la India, la espiritualidad también parece ser una herramienta eficaz de acción y comunicación en la lucha por la ecología. A tres horas en coche de las selvas del distrito de Kotra, un grupo de mujeres de comunidades tribales elegidas por la ONG Kotra, y entre las que se encontraban Anita y Tara, se reunieron en la histórica ciudad de Udaipur, por iniciativa del Fondo Metis*, en el marco de la exposición *Los lienzos de la naturaleza: el arte tribal al servicio del empoderamiento y la biodiversidad.* Agricultoras, ganaderas, amas de casa, estudiantes... tienen edades comprendidas entre los 18 y los 50 años, y acuden por primera vez a una gran ciudad para crear pinturas con la forma artística mandana, practicada exclusivamente por mujeres en las paredes de sus casas para celebraciones rituales y bodas. Todo en sus delicadas obras, compuestas de figuras geométricas sagradas, celebra la naturaleza, fundamento crucial de su cultura. Manju Meena, de 18 años, miembro de la tribu bhil, es una de estas artistas. La joven deja el pincel. Admite, con la aprobación de las mujeres que la rodean, que está muy preocupada por los efectos del cambio climático. "A veces nos sentimos impotentes ante la contaminación y la deforestación que están alterando el clima en nuestra región", explica. "Si a través del arte de la mandana podemos enviar un mensaje contra estos riesgos, estaremos orgullosas de ello".
Orgullosa, enfundada en el uniforme beige de guardabosques que lleva desde 2016, Santosh Bhati sin duda lo está. Casada a los 14 años en una unión arreglada por las familias, y viuda a los 26 con tres hijos que mantener, ha sido ama de casa durante mucho tiempo. No ha recibido educación formal, pero se obstinó en volver a la escuela para cursar el equivalente al bachillerato. En 2015, se presentó a las oposiciones de guardabosques del Gobierno. "Lloré cuando me aceptaron", confiesa esta mujer de corazón cálido, aún conmovida por el recuerdo. El bosque me salvó y me permitió conseguir un trabajo, pero también emanciparme, demostrar que una mujer soltera y viuda, algo mal visto en nuestra sociedad, podía tener un lugar. Siento la obligación de proteger el bosque, de devolverle lo que me ha dado". En el parque nacional donde trabaja, a las afueras de la ciudad de Udaipur, la enérgica Santosh rastrea todos los objetos de plástico que tiran los visitantes y los campistas, les enseña los gestos correctos contra la contaminación, va a los pueblos para informar a los habitantes de los riesgos de incendios forestales y de la recogida desmesurada de leña, convence a otras mujeres para que se unan a su compromiso y patrulla el parque nacional para controlar el crecimiento de los árboles y el frágil equilibrio de la biodiversidad. Como sus antepasados, se sienta regularmente bajo las lianas y las ramas nudosas de los grandes banianos. "Cierro los ojos, respiro y siento sus vibraciones positivas". Santosh ha encontrado su lucha, su razón de ser es desempeñar un papel en la sociedad, como Anita, Tara y todas estas mujeres anónimas, guardianas de los bosques sagrados de Rajastán, activistas ecologistas de nuevo cuño que han decidido vincular las tradiciones ancestrales con el activismo ecológico actual. ■

(*) Dentro de la Agencia Francesa de Desarrollo (AFD).



Santosh Bhati, guarda forestal en un parque nacional de Udaipur, está entregada a su trabajo que, según dice, le ha permitido emanciparse.

RESILIENCIA

EL secreto para transformar adversidades en bienestar

EN UNA SOCIEDAD LLENA DE DESAFÍOS E INCERTIDUMBRE, ESTA CAPACIDAD EMERGE COMO UNA DE LAS HABILIDADES MÁS VALIOSAS QUE PODEMOS DESARROLLAR PARA CONVERTIR LAS DIFICULTADES EN OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL.

por **Silvia Escribano**



En un mundo donde los retos y las adversidades son parte de nuestra vida cotidiana, surge una pregunta esencial: ¿cómo enfrentamos las dificultades sin perder nuestro bienestar? La respuesta se encuentra en la resiliencia, una capacidad humana que no solo nos permite sobrellevar los problemas, sino que también puede ser la clave para un bienestar egoísta y, paradójicamente, altruista. ¿Te has preguntado alguna vez cómo la resiliencia puede mejorar tu vida de una manera profundamente personal? Vamos a descubrirlo juntos.

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Es la capacidad de adaptarse y recuperarse rápidamente de situaciones adversas. Es como una goma elástica que, a pesar de ser estirada, siempre vuelve a su forma original. Pero ¿qué tiene que ver esto con nuestro bienestar personal? La resiliencia no solo nos ayuda a superar los obstáculos, sino que también refuerza nuestro sentido de autocuidado y autocompasión, elementos fundamentales para una vida plena y equilibrada.

EL BIENESTAR EGOÍSTA: UN CONCEPTO NECESARIO

En nuestra sociedad, a menudo se percibe el egoísmo como algo negativo. Sin embargo, un grado saludable de bienestar egoísta es crucial para nuestra salud mental y emocional. Este concepto se refiere a cuidar de uno mismo de manera que podamos estar en nuestro mejor estado posible, tanto para nosotros como para los demás. ¿Cómo podemos cuidar a otros si no estamos bien nosotros mismos?

LA CONEXIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PERSONAL

Desarrollar resiliencia es una forma de nutrir nuestro bienestar egoísta. Aquí hay algunas maneras en que la resiliencia puede transformar tu vida personal:

1. Autoconocimiento y aceptación. La resiliencia nos obliga a enfrentarnos a nuestras debilidades y fortalezas. Al hacerlo, desarrollamos un profundo autoconocimiento que nos permite aceptar quiénes somos. ¿Cuántas veces has evitado confrontar tus propios miedos o inseguridades?

Ser resiliente implica aceptarlos y trabajar con ellos, no contra ellos.

2. Autocompasión. Ser resiliente también significa ser amable contigo mismo. La autocompasión es un componente vital del bienestar egoísta. Nos permite perdonarnos por los errores y aprender de ellos, en lugar de castigarnos. ¿Te tratas con la misma amabilidad que tratas a tus amigos cuando cometen un error?

3. Gestión del estrés. La resiliencia nos da herramientas para manejar el estrés de manera efectiva. En lugar de sucumbir a la presión, aprendemos a ver los desafíos como oportunidades para crecer. ¿Cuántas veces has dejado que el estrés te consuma? La resiliencia te enseña a controlarlo, en lugar de ser controlado por él.

¿CÓMO CULTIVAR LA RESILIENCIA?

Ahora que entendemos la importancia de la resiliencia para nuestro bienestar personal, la siguiente pregunta es: ¿cómo la cultivamos?

1. Desarrolla una mentalidad de crecimiento. Ver los fracasos como oportunidades de aprendizaje en lugar de catástrofes insuperables es esencial. ¿Estás dispuesto a cambiar tu perspectiva sobre el fracaso?

2. Fortalece tus relaciones. Las relaciones sólidas son un pilar de la resiliencia. Contar con un círculo de apoyo puede hacer una gran diferencia en cómo manejamos las adversidades. ¿Te has rodeado de personas que te apoyan y te animan?

3. Practica la atención plena. La meditación y otras prácticas de atención plena pueden ayudarte a mantener la calma y el enfoque en momentos de estrés. ¿Cuánto tiempo dedicas a conectar contigo mismo diariamente?

4. Establece metas realistas. Tener objetivos claros y alcanzables nos da un sentido de propósito y dirección. ¿Estás fijando metas que te motiven y te desafíen?

EL IMPACTO DE LA RESILIENCIA EN LA SOCIEDAD

La resiliencia es una habilidad que todos podemos desarrollar y que tiene un impacto profundo en nuestro bienestar personal. Al cuidar de nosotros mismos y desarrollar nuestra resiliencia, no solo mejoramos nuestra vida, sino que también estamos mejor equipados para ayudar a otros. Imagina un mundo donde cada persona tenga la capacidad de sobreponerse a las dificultades y emerger más fuerte. ¿No sería un lugar mejor para vivir?

Así que la próxima vez que enfrentes una adversidad, pregúntate: ¿cómo puedo ser más resiliente? Y recuerda, cuidar de ti mismo no es egoísta; es esencial.

¿Qué harás hoy para empezar a construir tu resiliencia y mejorar tu bienestar personal? La respuesta está en tus manos. ■



SILVIA ESCRIBANO
Coach, speaker internacional e impulsora del Bienestar y la Felicidad.

FOTO: GETTY IMAGES.



Jefes inicialmente encantadores pero que, cuando se introducen en tu vida, te manipulan, te hieren y te confunden hasta que un día te das cuenta de que has dejado de ser tú y eres víctima de maltrato.

PESADILLA en la oficina

EN CUALQUIER CENTRO DE TRABAJO, EL ABUSO DE PODER DE UN SUPERIOR PUEDE DEJAR DEVASTADORAS CONSECUENCIAS EN LAS VÍCTIMAS, PARA QUIENES IR A TRABAJAR SE CONVIERTE EN UN SUPLICIO.

por **Abigail Campos Díez**

Un jefe que usa su autoridad para controlar, someter, intimidar e imponer su voluntad a un empleado de manera injusta y perjudicial, aplicando técnicas de manipulación y control de manera continuada, desvalorizando y desprestigiando a la víctima, aislándola y restringiéndole los recursos, crea un infierno para el que lo sufre en su empleo, a veces a diario.

Las estadísticas muestran que el abuso de poder en el trabajo es un problema significativo. Si bien las cifras exactas pueden variar, es evidente que una proporción considerable de trabajadores en diferentes países y sectores ha experimentado algún tipo de comportamiento abusivo por parte de personas en posiciones de autoridad. "Esto puede incluir acciones que van desde el acoso laboral (*mobbing*) hasta la discriminación, pasando por la imposición de tareas que exceden lo razonable o que no corresponden al puesto de trabajador", define Francisco Palomares, abogado en Le Morne Brabant Abogados.

Aproximadamente el 16 % de los trabajadores en la Unión Europea han sido objeto de comportamientos adversos en el trabajo, que incluyen abuso de poder pero también acoso e incluso violencia, según un informe de 2015 de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound). Especialmente graves son los casos de acoso, un tipo específico de comportamiento abusivo caracterizado por su naturaleza sistemática y persistente, que se calcula que afecta al 15 % de los trabajadores españoles. "Tres millones de personas que cada día van a trabajar y sufren persecuciones es una bestialidad", valora Iñaki Piñuel, psicólogo, escritor y profesor universitario conocido por su trabajo en el campo del acoso laboral, pionero en la materia en España y creador del Barómetro Cisneros sobre Mobbing, un instrumento de medición desarrollado para evaluar la prevalencia de este problema que tuvo once ediciones, la última de ellas en 2013.

"El abuso de poder es una conducta de acoso, tipificada como delito en diferentes normativas, por ejemplo en el Código Penal", advierte la doctora Isabel Aranda, especializada en psicología del trabajo y vocal del Colegio de la Psicología de Madrid. Las formas más comunes de abuso de poder en el trabajo incluyen acoso laboral o *mobbing*, entendiendo por tal "comportamientos repetidos y persistentes de hostigamiento, intimidación o exclusión", precisa Palomares. También puede manifestarse en formas de discriminación, "con un trato desigual basado en razones de género, raza, religión, orientación sexual, etc.", o asignación de labores inapropiadas, es decir, "encargar tareas que están por debajo o por encima de las capacidades del empleado y que no corresponden a su puesto".

EL 16 % DE LOS TRABAJADORES DE LA UE A HAN SIDO OBJETO DE **COMPORTAMIENTOS ADVERSOS EN EL TRABAJO**

También incluye la intimidación o amenazas de despido sin causa justificada, o la imposición de una carga de trabajo excesiva de forma deliberada.

POR TODAS PARTES

Lamentablemente, ningún área productiva parece estar exenta de casos de abuso, acoso o violencia. El 8,3 % de los trabajadores de la administración pública y el 7,7 % de las personas que trabajan en salud y servicios sociales manifiestan haber sufrido alguna de esas situaciones en los últimos doce meses, según la Encuesta Española de Condiciones de Trabajo de 2021. Aunque afecta a todas las actividades, existen diferencias significativas en cuanto al manejo de la situación entre distintos sectores o industrias, según la influencia de varios factores tales como el grado de organización sindical. "En sectores donde las y los trabajadores están más organizados sindicalmente, es más probable que existan mecanismos robustos para manejar y denunciar el abuso de poder", indica el abogado Francisco Palomares.
También influye la cultura organizacional. "Empresas en sectores como la tecnología o las finanzas pueden tener políticas más estrictas y recursos dedicados para abordar estas cuestiones, incluyendo programas de formación, líneas de denuncia anónimas y departamentos de recursos humanos bien equipados", agrega el abogado.
También influyen regulaciones específicas del sector, visibilidad y presión pública o el tamaño de la empresa (en las pymes, las políticas en esta materia pueden ser menos formales o incluso inexistentes).

ES FRECUENTE QUE EL **COMPORTAMIENTO ABUSADOR SEA CON TODOS LOS EMPLEADOS** Y NO TANTO CON UNA SOLA PERSONA

ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Pensemos en un jefe que grita a diario, que de modo sistemático encarga proyectos con fechas de entrega imposibles, encarga tareas degradantes o que no son de nuestra competencia, que pide resultados obviamente inalcanzables o que amenaza de manera constante con posibles despidos. "La falta de reconocimiento es otra señal, ignorando o menospreciando los logros del empleado y sin darle el debido crédito", señala Rosa Becerril Muñoz, CEO, fundadora y psicotecnóloga de Psiconnea. También es común que haya un control excesivo a través de la microgestión y el monitoreo constante de las actividades del empleado. Y es habitual que recurra al aislamiento, excluyendo al trabajador de reuniones, decisiones importantes y eventos sociales del trabajo.
En estas situaciones se produce un ciclo de abuso en el que se suceden episodios de tensión y fases de calma aparente. "El abusador justifica lo que hace diciendo que está actuando en interés de la víctima, que esta lo provocó o que es necesario mantener el orden. Es decir, culpabiliza a la víctima", apunta la doctora Aranda.
Además, es muy frecuente que el comportamiento abusador sea con todos los empleados o los miembros del equipo del jefe y no tanto con una sola persona, por lo que hay que tener presentes tanto las señales individuales como las grupales, agrega la vocal del Colegio de la Psicología de Madrid.

LAS CONSECUENCIAS

Este tipo de situaciones pasan factura. Las víctimas de abuso de poder en el lugar de trabajo suelen experimentar una serie de efectos emocionales y mentales que pueden afectar significativamente su bienestar. "El estrés es común y se manifiesta como una sensación constante de tensión y preocupación", señala Becerril Muñoz. "La ansiedad también es frecuente, con miedo o nerviosismo excesivo sobre situaciones laborales cotidianas, como quedarse a solas con el responsable, dar su opinión o pedir ayuda sobre un trabajo que no saben cómo enfocar, entre otras. La baja autoestima es otro síntoma, con sentimientos de insuficiencia y falta de confianza en sí mismas. La depresión puede aparecer, caracterizada por tristeza persistente, pérdida de interés en actividades y sentimientos de desesperanza". Ante este escenario, las víctimas también pueden sufrir problemas de salud física, como dolores de cabeza, problemas digestivos y trastornos del sueño. Incluso es común que se acabe dando el aislamiento social, con un distanciamiento de compañeros de trabajo, amigos y familiares.
El abuso de poder es percibido por la víctima como "una situación de peligro ineludible", advierte Aranda. En algunos casos, el trabajador llega a presentar el síndrome de estrés postraumático, experimentado como *flashbacks*, pesadillas, conductas de evitación ante situaciones que le recuerdan el abuso.
Lo peor de todo es que, con frecuencia, la víctima no es consciente del abuso, sino que se somete a ello como si fuera un elemento más del trabajo. Como si le fuera en la nómina. "En la situación de poder, la víctima internaliza la culpa que le hace sentir el acosador, llega a pensar que merece el abuso o que no tiene otra opción que soportarlo debido a la manipulación psicológica con que el acosador ejerce el poder", agrega Aranda.

PLAN DE ACCIÓN

El artículo 173.1 del Código Penal español contempla sanciones para tratos degradantes que afectan gravemente la integridad



moral de las personas. En el contexto laboral, es una herramienta para combatir y sancionar el acoso y otros tipos de abuso de poder que menoscaban la dignidad de los trabajadores. Las consecuencias legales para un empleador que se demuestra que ha abusado de su poder pueden incluir desde multas de hasta varios miles de euros impuestas por la Inspección de Trabajo, a indemnizaciones tras el inicio de un procedimiento judicial, como si la víctima hubiera sido despedida de forma improcedente y, en caso de haber sido efectivamente despedida, la obligación a que sea readmitida. También contempla compensaciones adicionales por daños y perjuicios ocasionados, que puedan valorarse objetivamente con informes médicos periciales. E incluso consecuencias penales si se demuestra la comisión de delitos como el acoso o la discriminación.

Pero, hasta llegar ahí, primero hace falta que la víctima se decida a denunciar (lo que sucede en una minoría de casos). En ese momento, lo más oportuno es diseñar un plan de acción que empieza por recoger documentación, explica el abogado Francisco Palomares, quien aconseja "registrar todas las incidencias de abuso con detalles de fechas, horas, lugares, descripciones específicas de lo que ocurrió, nombres de personas involucradas y cualquier testigo presente. Llevar un diario o una hoja de cálculo puede ser útil para mantener esta información organizada".

Guardar pruebas es fundamental, desde conservar todos los correos electrónicos a mensajes de texto, notas y cualquier otra evidencia documental que respalde el caso. "Es importante guardar estas pruebas en un lugar seguro, preferiblemente fuera del alcance de la empresa para evitar que se pierdan o se eliminen", dice.

También recuerda que, según la legislación española, "las grabaciones de conversaciones en las que la persona que graba es parte de la conversación son legales y pueden ser utilizadas como prueba en procedimientos judiciales".

Recomienda, en todo caso, que se informe a un superior o al departamento de recursos humanos de la situación y, de ser posible, formular una denuncia interna, asegurándose de guardar copias de todas las comunicaciones. Buscar testigos y, si es posible, obtener sus declaraciones puede ser crucial para respaldar el caso.

Lo más aconsejable es contar con un abogado experto en la materia para que guíe durante todo el proceso.

Para mantener el bienestar mental mientras se enfrenta el abuso de poder en el trabajo, también es importante adoptar varias estrategias efectivas. "Buscar apoyo en amigos y familia es crucial; hablar con alguien de confianza sobre lo que está ocurriendo puede proporcionar alivio emocional y perspectiva. Establecer límites también es vital, lo que implica decir 'no' a tareas inapropiadas o fuera del alcance del trabajo para protegerse de abusos adicionales", apunta la CEO de Psiconnea.

Por último, practicar técnicas de manejo del estrés, como hacer ejercicio regularmente, mantener una rutina de sueño saludable o practicar la respiración profunda, puede ayudar a relajarse y despejar la mente. Y también, por supuesto, consultar a un profesional de la psicología.

¿COMPAÑEROS O CÓMPLICES?

El abuso de poder "es una conducta de acoso que debe ser eliminada de cualquier organización –advierte Isabel Aranda–. Nadie debería verse sometido a este tipo de conductas manipulativas y de hostigamiento y es responsabilidad de todos los implicados acabar con ellas. Por ello, los compañeros deberían denunciar las conductas y apoyar a las víctimas, y el departamento de Recursos Humanos debería poner los medios necesarios para eliminarlas".

Lo cierto es que, a veces, los compañeros que son testigos de la situación tienen su propio miedo de reconocer el abuso que sufren las víctimas por posibles represalias, "pero no debemos olvidar que dar la espalda a una persona en esta situación nos hace cómplices", recuerda Becerril Muñoz. "En ocasiones, los responsables que actúan de manera abusiva no son conscientes del daño psicológico que están causando a la víctima. Por ello, intervenir discretamente puede ser una opción efectiva.

Un compañero puede hablar con el superior de manera privada y profesional para abordar el comportamiento abusivo".

ACOSO LABORAL

Aunque el acoso laboral y el abuso de poder en el trabajo pueden solaparse y tener consecuencias similares, no son lo mismo. El acoso laboral es un tipo específico de comportamiento abusivo caracterizado por su naturaleza sistemática y persistente, mientras que el abuso de poder es un término más amplio que abarca cualquier uso indebido de la autoridad para perjudicar a otros empleados.

CON FRECUENCIA, **LA VÍCTIMA NO ES CONSCIENTE DEL ABUSO** Y SE SOMETE COMO PARTE DEL TRABAJO

El Barómetro Cisneros revela que el acoso laboral o *mobbing* se distribuye de manera diversa: un 10 % es acoso ascendente, donde grupos de subordinados atacan a un jefe, y un 15 % es acoso horizontal, entre compañeros. Pero lo más prevalente, el 75 % restante, es acoso descendente, de superiores a subordinados.
La característica del acoso laboral es su recurrencia. No es aislado, sino que es repetido y se ejerce de manera consciente por el instigador. "No se hace *mobbing* por accidente. El contenido del *mobbing* no es una sensación o un malestar, sino acciones, conductas y cosas que se pueden observar: se deja de hablar a la víctima, se insulta, se le deja sin hacer nada, no se le convoca a reuniones, se le priva de herramientas para trabajar, se le asigna a un sótano", advierte Iñaki Piñuel, autor de una decena de libros sobre la materia, como *Las 100 claves del mobbing* o *Mobbing, estado de la cuestión.*
Piñuel tiene muy estudiados los perfiles y define tres tipos de acosadores: los psicópatas, los narcisistas y los paranoides. Los primeros son personas motivadas por el poder, que tienden a ascender en la organización hasta alcanzar lo máximo, cueste lo que cueste. "Cuando alguien les estorba, lo compran o lo eliminan. La técnica por excelencia de los psicópatas es cargarse la reputación de la víctima, azuzar contra ella, divulgar bulos y distorsionar la información que le da para realizar el trabajo", explica. Por su parte, el acosador narcisista es un directivo o jefe que se siente amenazado por todos los que le superan en capacidad, rendimiento, inteligencia y, muy frecuentemente, por sus subordinados. "Las víctimas suelen ser gente brillante, que lo hace muy bien y es especialmente válida. Ser un buen trabajador no es causa de felicitación sino de una persecución". Por último, los paranoides son personas que creen tener a todos en contra, se sienten asediados y, según ascienden en la pirámide jerárquica, la paranoia es aún mayor.
"Lo más importante para la víctima es que sepa que es siempre inocente", advierte el experto. "Los derechos fundamentales no son negociables, no se cuelgan en el perchero al entrar a trabajar. El acoso laboral no entra en el sueldo". ■

EL JEFE **PSICÓPATA**

Hannibal Lecter, Norman Bates o Patrick Bateman. Escuchamos "psicópata" y la mente nos lleva inmediatamente al cine o a la literatura. Sin embargo, también nos los cruzamos en la vida diaria. Y algunos son jefes.
¿Cómo son quienes acosan y quienes son acosados? El psicólogo Iñaki Piñuel, autor de *Mi jefe es un psicópata* (Ed. La Esfera de los Libros), tiene muy estudiado este perfil. Su comportamiento psicopático no se manifiesta en descuartizar o torturar, como en las pelis. "El jefe psicópata es una persona dotada de una máscara. Es un ser humano encantador, el amigo de todos los niños, ocurrente, dicharachero, con labia. Su imagen es excelente porque manipula a todos, los tiene en una especie de trance hipnótico y nadie puede imaginar su condición", apunta Piñuel.
Detrás de esa careta hay un tipo frío y calculador, que no siempre tiene la inteligencia excepcional de las películas ni un desempeño brillante. "Algunos son muy listos, pero otros no. Son fríos y calculadores, tienden a subir cueste lo que cueste, aspiran a alcanzar el máximo poder y para eso compran o eliminan. Van socializando en el mal. También se hacen la víctima de todo el mundo y se hacen pasar por víctimas de su propia víctima", agrega el experto. La psicopatía puede ser innata, pero también adquirida y el método más rápido en el segundo caso es dotarle de poder. "De ahí el dicho, si quieres conocer a Juanito, dale un carguito".
Lidiar con un jefe que muestra comportamientos psicopáticos puede ser extremadamente desafiante y estresante. Los psicópatas en el lugar de trabajo a menudo exhiben características como falta de empatía, manipulación, engaño y comportamientos abusivos. Si te toca lidiar con uno en el trabajo, mantén la calma y profesionalidad. No te lo tomes personalmente: los comportamientos de un jefe psicópata no están dirigidos específicamente a ti como persona, sino que reflejan su propia naturaleza.
Controla tus emociones: evita mostrar miedo o enfado, ya que esto puede ser visto como una debilidad y puede ser utilizado en tu contra. Sé firme pero educado: cuando sea posible, establece límites claros y no permitas que te manipulen o abusen de ti.
Aprende a decir no: si las demandas son irracionales o poco realistas, es importante aprender a decir no de manera respetuosa.

cultura



LO MEJOR DE ANTONIO GADES
El Teatro Real recuerda a Antonio Gades en el 20 aniversario de su fallecimiento, ofreciendo cuatro de sus coreografías y el estreno de *Movimientos II: danzar al aire español* en myoperaplayer.com

Desde su reapertura, el Teatro Real ha presentado la obra completa de Gades: 'Fuenteovejuna' (2002 y 2011), 'Carmen' (2011), 'Bodas de sangre' (2012), 'Suite flamenca' (2012) y 'Fuego' (2020).

FOTO: JAVIER REAL.

EL SILENCIO HABLA

LA OBRA DE CHIA HUANG EMANA AMOR, CONEXIÓN Y CALIDEZ. PERO TAMBIÉN UNA EXTRAÑEZA, ALGO INCONEXO. LA GANADORA DE LA EDICIÓN 2024 DEL PREMIO DIOR - ART OF COLOR PASÓ MESES VIVIENDO CON UN PADRE Y SUS DOS HIJOS PREADOLESCENTES AUTISTAS. A TRAVÉS DE SUS DELICADAS COMPOSICIONES, SU BELLA ILUMINACIÓN Y SU ENFOQUE EMPÁTICO, NOS ADENTRA EN EL MUNDO DE ESTOS DOS ARTISTAS ESPONTÁNEOS.

texto **Galia Loupan** fotos **Chia Huang**





Los dos hermanos han trabajado simbióticamente en esta obra colectiva durante 10 años. Los chicos no pueden comunicarse de la forma habitual, así que Chia tuvo que desarrollar una forma instintiva de llegar a ellos, que llamó "hablar en silencio".

Vi a esta familia en un reportaje de Taiwán que cubría la atención médica temprana a niños con autismo en zonas rurales del país. Y mientras miraba, empecé a fijarme en los dibujos de las paredes, por todas partes. En aquel momento, estaba haciendo arte en un barrio marginal de Marsella, junto a una salida de autopista. Llevaba más de seis meses colaborando con los chavales de allí, porque me interesaba mucho el dibujo *amateur*. Pero cuando vi el reportaje tuve una sensación tan increíble que enseguida me puse en contacto con la familia y volé de Francia a Taiwán para conocerlos".

Chia Huang nació y creció en Taiwán, pero no tuvo una infancia típicamente taiwanesa. Venía de una zona remota y fue a una "escuela alternativa" muy libre y centrada en el arte. Nunca quiso hacer carrera ni ir a la universidad: "Solo quería hacer música, y lo único que hacía era tocar *rock& roll*. Era totalmente libre, hacía arte y ya está". Esta educación tan inusual le ha abierto el camino a la aventura y un afán por acercarse a gente inusual y creativa. Su entusiasmo es palpable cuando vuelve a contar su historia. "Esta familia me aceptó cuando llegué de Francia. Una vez allí, tuve que coger una avioneta para llegar a su pueblo, y se abrieron totalmente a mí, me abrieron su casa y me dieron una habitación". Aun así, no fue fácil. "Aquella habitación estaba llena de cucarachas, y por la mañana los chicos aporreaban mi puerta, intentando entrar. Al cabo de unos días, alquilé una casa junto a ellos en el pueblo. Fue una experiencia muy extraña, muy loca, pero había mucha calidez. De pequeña, mi madre era amiga de una mujer que tenía hijos autistas y yo tenía amigos autistas. Para mí, trabajar con ellos ¡es como comer espaguetis!". Se ríe. "Es demasiado delicioso. Cuando veo lo que hacen, me asombra su creatividad. Hago este trabajo porque me divierte, no por una especie de misión. Son ellos los que me cambian a mí".

Se resiste a la idea de hacer el bien, de tener un mensaje para ellos o sobre ellos. Este trabajo, que ella define como "un proyecto de fotografía docu-

mental", se basa mucho más en la intuición, el interés y las vibraciones. La presidenta del Jurado y fotógrafa retratista de fama mundial, Brigitte Lacombe, está de acuerdo: "Es un reportaje en su máxima expresión, una especie de estudio etnográfico, que busca mucho, pero no es voyerista ni sensacionalista. Me atrajo la profundidad, honestidad y falta de sentimentalismo, su empatía y compromiso de tiempo y dedicación con esta familia". Peter Philips, director creativo y de imagen de Christian Dior Makeup añade: "El contenido de las imágenes en sí era muy conmovedor. Estéticamente, me pareció que la composición de las imágenes era exquisita, me sentí un poco como un *voyeur* que tenía el privilegio de echar un vistazo al mundo de esta familia. Casi parecía que las imágenes estuvieran escenificadas, pero al mismo tiempo se percibía una cruda realidad. Desde la composición y el color hasta el contenido, estas fotos son perfectas. Te invitan a tomarte tiempo para observar, y entonces descubres la profundidad de su contenido emocional. El mensaje social se hace más prominente e importante cuanto más tiempo miras la obra. La pérdida, la desesperación, pero también la extraña belleza de los dibujos de la pared provocan preguntas. La elijo como ganadora porque a todos los niveles, social y artístico, es sobresaliente".

La situación de las familias con niños autistas en Taiwán es difícil, económica y socialmente. A menudo se les aísla, se les rechaza. Pero hay escuelas para ellos y asociaciones que hacen todo lo posible por ayudarles. Aun así, según Chia, la situación es bastante similar a la de Francia y otros países occidentales. Y de todos modos, las cuestiones sociales, aunque reales e importantes, son secundarias en su trabajo frente a la realidad de comunicarse con estos dos hermanos. "Cuando estaba en este proyecto, entraba de lleno en una unificación con esta familia, dejándome guiar por la fotografía. Es casi todo intuición cuando te comunicas con personas que no pueden utilizar el lenguaje humano. Cuando llegan las olas, las sientes. Por eso este trabajo se llama *El silencio habla.* Usamos el inconsciente para comunicarnos. Ellos eran capaces de hablar, de repetir frases. Pero no estoy seguro de que entendieran completamente el significado. Cuando yo estaba allí, juntos nos convertíamos en una especie de cuerpo orgánico que estaba vivo y guiaba el trabajo. Y mi trabajo consistía en leer esta vida y fotografiarla mientras vivía en ella". Una práctica profundamente encarnada e incrustada que genera profundas emociones en el espectador. La disolución del individuo en algo nuevo es agudamente perceptible. Peter Philips reflexiona: "Cuando miraba las imágenes, realmente me olvidaba del fotógrafo, el mensaje de las imágenes pasaba a ser prioritario. La artista al servicio de su arte".

Van a una escuela especial durante el día y luego se pasan toda la tarde mirando pantallas. Hacen arte en ráfagas cortas, intensas e impredecibles.



EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD

Los dos niños, de 11 y 12 años cuando se tomaron las fotos, eran también una especie de organismo simbiótico en lo que se refería a su propio trabajo. Chia recuerda: "Son muy parecidos en cuanto a habilidad, pero en cuanto a carácter son muy diferentes. Uno se enfada más rápido y tiene más afán de control, mientras que el otro es bastante tranquilo. Pero su arte es totalmente igual. Escriben lo mismo, dibujan lo mismo, a veces trabajan juntos en algo. Se contaminan mutuamente. Este muro ha sido un trabajo acumulativo realizado a lo largo de diez años". Esta incorporación de obras de tipo Art Brut a su proceso fotográfico es fluida y completamente orgánica, y hace visibles la profunda humanidad y la necesidad de expresión y creatividad que coexisten con la incapacidad de comunicación y la relativa miseria de estas vidas cotidianas. Brigitte Lacombe se entusiasma: "Creo que es difícil de hacer y ella lo ha conseguido reforzando el proyecto".

Incorporar cosas entre sí, incluida ella misma, para crear nuevos organismos creativos que son más grandes que la suma de sus partes es uno de los puntos fuertes más sorprendentes de Chia Huang. Puede que no sea visible a primera vista, pero cuanto más se observa su obra, más se ve

ve cómo los distintos niveles de práctica e intervención modifican capas de la existencia humana, encarnadas por objetos cotidianos: coches de juguete o números alineados en filas satisfactorias, garabatos en paredes, muebles, fotografías, periódicos... Hacer arte se incrusta en el tejido mismo de estas vidas. Incluso el padre, que no participa en este proyecto artístico eruptivo, participa en él viviendo entre las creaciones de su hijo. Una actitud así no puede sino tener un efecto profundamente transformador en un joven fotógrafo. "Después de varios meses colaborando con ellos, me volví bastante loca. Mi madre y mi padre me dijeron que era como si me estuviera volviendo un poco autista. Yo no era consciente de ello, pero cambió mi vibración, mi forma de ser. Me volví mucho más brutal, más directa y más intuitiva. Me influyeron profundamente como ser humano, lo que a su vez influyó en mi arte. Por eso me gusta colaborar con gente así. Siento que tienen un pequeño dios dentro de su templo, y cuando los conozco por primera vez, no sé qué clase de dios se esconde en ese templo. Hay que pasar semanas, meses, a veces años con ellos para poder percibirlo. Este tiempo de descubrimiento es como una peregrinación. El templo son los chicos. El dios también son los chicos".

MAESTROS DE ARTE

A la pregunta de cuál fue la reacción de ellos al verse retratados en su obra, responde: "Ellos también... Les envié todas las fotos, pero ninguna reacción. El padre estaba muy comprometido. Fue una colaboración muy emotiva". Y entonces su siguiente proyecto le llegó de forma inesperada. Mientras se relajaba en la playa, un enfermo mental se le acercó y le pidió colaborar con ella. Y así lo hizo. "Mantengo el contacto con la gente con la que trabajo. Con este hombre hablamos por la foto dos veces al mes, diría yo. Pero también es difícil, debido a su enfermedad no siempre habla en un lenguaje humano. Así que a veces, utilizamos un lenguaje alienígena para hablar por teléfono. Son muy contemporáneas esas llamadas". Lo mismo ocurre con los dos niños. Son incapaces de comunicarse, así que charlar por teléfono estaba descartado. Pero aun así ella siguió implicada, interactuando con la familia y la comunidad local. "Cuando terminé el proyecto, seguí quedándome con ellos y trabajando en su asociación. Me ofrecí voluntaria para hacer arte con 20 niños. Ninguno sabía hablar. Empezaba con una meditación guiada y un trabajo de respiración. Después dibujábamos juntos. Era sumamente conmovedor ese momento en que se liberaban y podían expresarse y ser tomados en serio por otras personas". Y como es habitual en esta joven artista, su apertura radical, su profunda empatía y su contagioso entusiasmo convirtieron esta intensa experiencia en algo que cambió su vida. "Esto abrió totalmente mi corazón y mi forma de ver el arte. Ellos son mis maestros de arte". ■

«JUNTOS NOS CONVERTIMOS EN UNA **ESPECIE DE CUERPO ORGÁNICO** QUE ESTABA VIVO Y GUIABA EL TRABAJO»





Las familias afectadas por el autismo reciben poco apoyo en Taiwán; son las asociaciones locales las que se encargan de apoyar a los padres.

El padre, maestro de escuela, vive solo con ellos, rodeado del mundo y el arte de sus hijos.

MARBELLA A COLOR

LA EXPOSICIÓN 'COLORES', COMISARIADA POR LA MARCHANTE DE ARTE AURORA ALGAR, REÚNE LO MEJOR DEL TALENTO ESPAÑOL.

por **Alba Pastor**

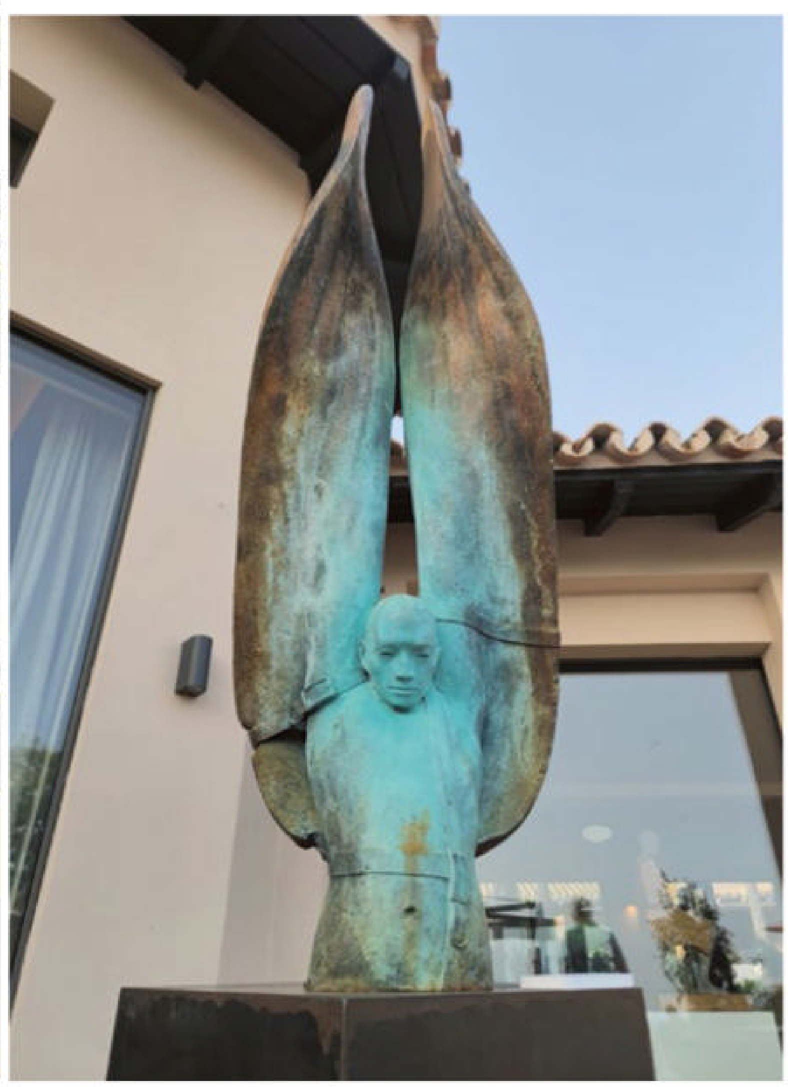


El lugar más deseado de la Costa del Sol respira elegancia por todas partes, y la oferta de ocio y cultura se multiplica durante los meses estivales, cuando visitantes nacionales e internacionales escogen este sofisticado paraíso para disfrutar de unos días de desconexión en la playa o aprovechando para visitar su oferta cultural. La urbanización La Zagaleta acoge hasta finales de agosto la exposición *Colores*, comisariada por Aurora Algar y con obras de los artistas Jorge Hernández, Ismael Lagares y el escultor Jesús Curiá.

¿Cuándo nace tu interés por dedicarte al arte?
Siempre he sentido una gran pasión por la cultura y el arte. Desde hace 15 años, y por diferentes circunstancias de la vida, mi camino se ha ido perfilando y dirigiendo hacia la profesión artística. Una amiga mía siempre me dice que tengo muy buen ojo para el arte y creo que es una cosa

Arriba, la marchante de arte Aurora Algar. Abajo, dos obras del escultor Jesús Curiá en la exposición *Colores*.





«NUNCA COMPRO NADA **EN LO QUE NO CREO.** SI NO LO COMPRARÍA PARA MÍ, NO QUIERO VENDÉRSELO A NADIE»

con la que se nace. Se tiene o no se tiene, y gracias a eso puedo dedicarme a lo que más me gusta. **¿Qué valoras de un artista?** Lo más importante de un artista es su sello de identidad y su capacidad para ser único y reconocible por los cuadros que pinta. Algo que lo haga diferente. Si piensas en pintores como Antonio López, Andy Warhol o Pablo Picasso, rápidamente puedes darte cuenta de que tienen un estilo propio que los caracteriza, puedes reconocer que esos cuadros los han pintado ellos. **¿Qué buscas transmitir con la exposición?** Estamos en un lugar privilegiado, en la urbanización La Zagaleta, así que me gustaría transmitir alegría, color, sensibilidad y relajación, porque además estamos en verano. **¿Por qué has elegido La Zagaleta?** Mi mayor propósito es hacer que el arte llegue a todo el mundo, que sea accesible y la gente pueda venir a visitar la exposición y se anime a comprar, si es posible. Me gusta que las exposiciones sean en lugares donde todo el mundo pueda acceder al arte. **¿Qué te define como comisaria y marchante de arte?** Me guío por mi instinto y por lo que me gustaría adquirir para mí. Nunca compro nada en lo que no creo, porque si no lo compraría para mí, tampoco quiero vendérselo a nadie. No obstante, siempre hay un cuadro distinto para cada cliente. **¿Qué destacas de los artistas de esta exposición?** Destacaría su generosidad, su sencillez, su humildad y su bondad. Son tres artistas que se desviven por su trabajo. Son grandes creadores y grandes personas. ■







Arriba, Jorge Hernández, Ismael Lagares y Jesús Curiá. Abajo a la izquierda, una obra de Ismael Lagares. A la derecha, una escultura de Curiá.

FOTOS: D.R.

ESPÍRTU **INDOMABLE**

Nena Loaysa destaca por su habilidad para capturar la esencia de la mujer moderna. El humor, la reivindicación y lo autobiografía se entrelazan para crear piezas únicas.

por **Alba Pastor**

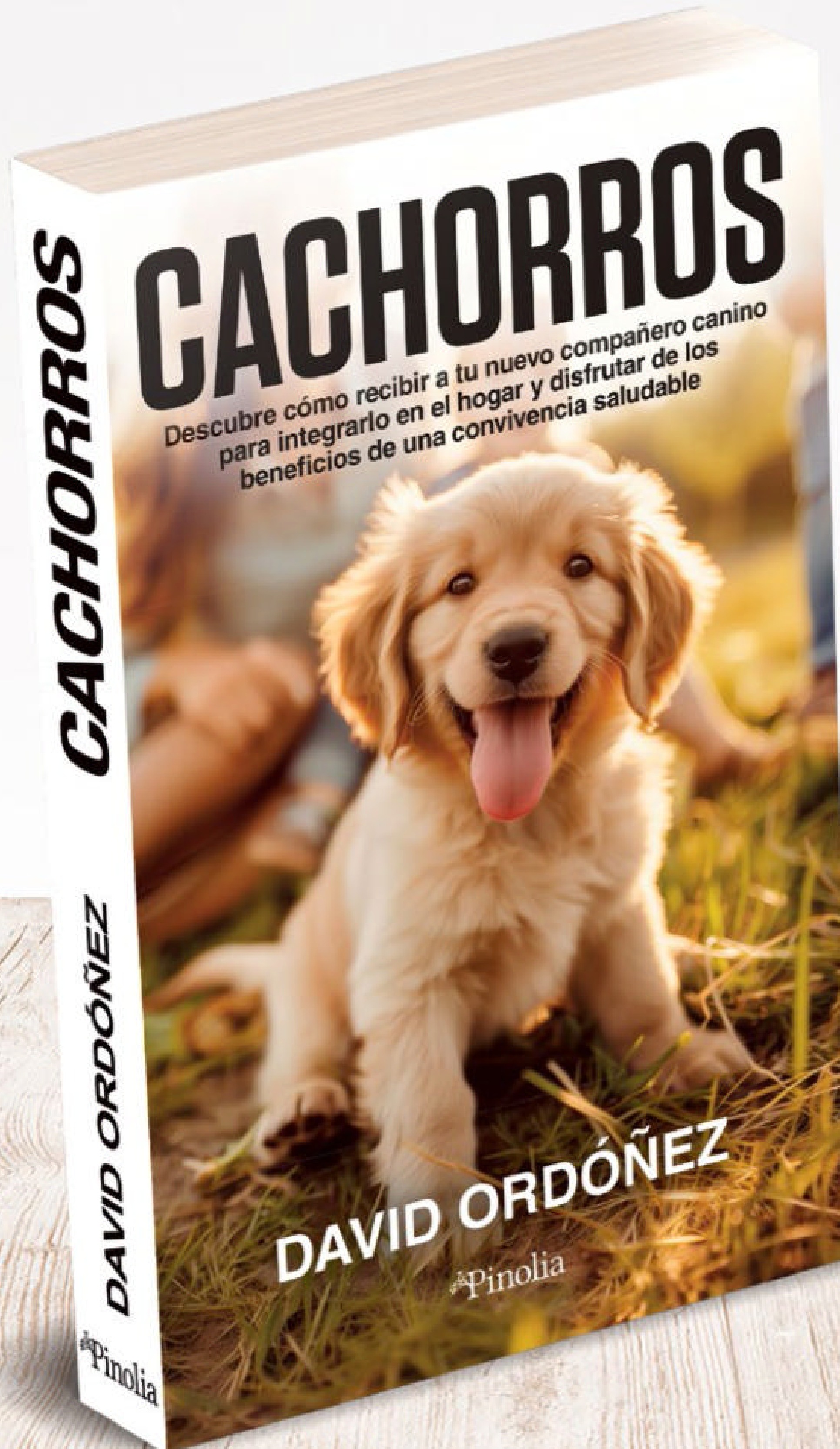




Arriba, la artista fotografiada en su estudio. Abajo, su obra llamada 'Pasarratos'.

FOTOS: D.R.

Cada pincelada de Nena Loaysa es un recordatorio del potencial creativo y transformador del arte. Su obra nos inspira a ser valientes, auténticas y a perseguir nuestros sueños. **¿Qué mensaje esperas transmitir a otras mujeres a través de tu obra?** Quiero que cada mujer que contemple mis obras sienta que es poderosa y capaz de cualquier cosa. Mi mensaje es claro: la sabiduría y la belleza están dentro de ti, y el arte es una forma de liberarlas y disfrutarlas. **¿Cómo encuentras inspiración en los momentos difíciles?** Encuentro luz en las historias de las mujeres que me rodean. Sus triunfos me inspiran a crear piezas que celebran la diversidad y la singularidad de cada mujer. También encuentro paz en mis hijos, esa nueva vida que comienza. También me ayuda mucho ir a la playa o al campo todas las mañanas a respirar y a disfrutar de la armonía que nos ofrece la naturaleza. **¿Qué papel juega la libertad creativa en tu proceso artístico?** Me permite explorar y expresar emociones sin restricciones, creando obras auténticas y poderosas que resuenan con el público. Es importante quedarse sorda al ruido ajeno, para que nada perturbe tu paz. Mi mantra antes de empezar a pintar siempre es: "Aparta de mí lo que me aparte de ti". **¿Cómo integras la alegría y el humor en tus pinturas como una forma de empoderamiento femenino?** La alegría y el humor son esenciales en mi trabajo y en mi vida. A través de colores vibrantes y escenas lúdicas busco alegrarle el día a las mujeres, recordándoles que la felicidad y la risa están dentro de ellas mismas. Hay días que no tienes ganas ni de mirarte a la cara, pero que en cuanto te pones a jugar todo cambia. Es genial que una obra de arte tenga ese poder transformador. **¿Qué consejo le darías a otras mujeres que buscan encontrar su voz a través del arte?** Les diría que sean valientes y auténticas. El arte es una extensión de tu ser, así que no tengas miedo de mostrar tu verdadero yo. Cada obra debería ser una parte de tu historia única. **¿Crees que la creatividad puede ser una herramienta poderosa para la sanación y el crecimiento personal?** La creatividad es un bálsamo para el alma. A través del arte, podemos procesar emociones, sanar heridas y descubrir nuevas facetas de nosotras mismas. **¿Por qué decidiste crear ese universo vibrante y colorido que tanto te representa?** Mi universo vibrante y colorido es un reflejo de mi visión optimista de la vida. Quiero que mis obras sean un refugio de alegría y esperanza, un lugar donde las personas puedan encontrarse a sí mismas, su mejor amiga llena de energía positiva. **¿Qué proyectos futuros tienes en mente para seguir promoviendo la resiliencia y la creatividad femenina a través de tu arte?** Estoy trabajando en una serie de exposiciones dedicadas al maravilloso mundo que existe más allá de esa resiliencia. También quiero crear espacios donde las mujeres puedan compartir sus historias y explorar su creatividad, fortaleciendo nuestra comunidad a través del arte. ■



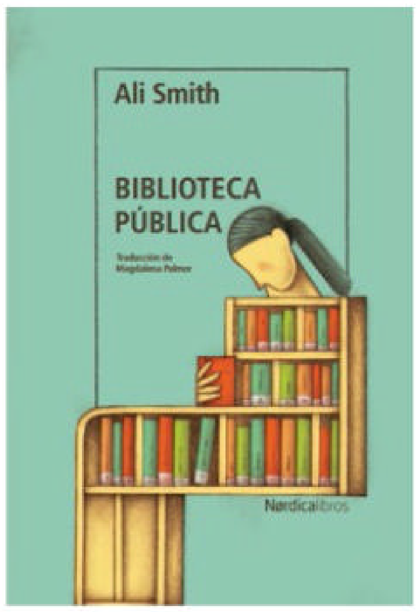
CACHORROS
Descubre cómo recibir a tu nuevo compañero canino para integrarlo en el hogar y disfrutar de los beneficios de una convivencia saludable
DAVID ORDÓÑEZ
Pinolia
CACHORROS
DAVID ORDÓÑEZ
Pinolia

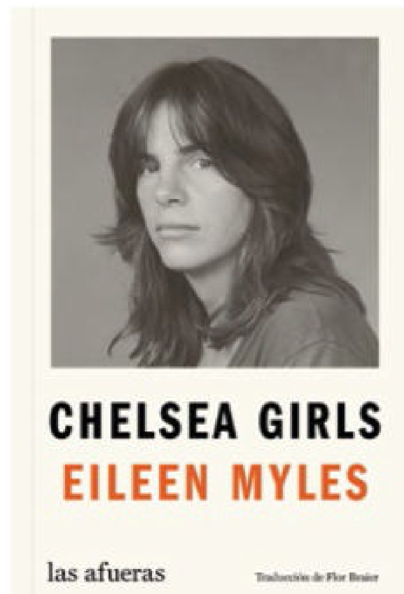
LA RENTRÉE **DE LOS LIBROS**

Septiembre llega con las novedades literarias más esperadas de la temporada. Este mes da comienzo al inicio del curso inundando las librerías con las mejores novelas para evadirse de la vuelta a la rutina.

por **Alba Pastor**

Biblioteca pública
Las bibliotecas públicas son lugares de alegría, libertad, comunidad y descubrimiento. Con esta colección, Ali Smith se une a la campaña para salvar las bibliotecas públicas y honrar su imprescindible papel en nuestra cultura e historia.





Chelsea Girls
Con sentido del humor y frescura, alternando los recuerdos de la adolescencia con las noches insomnes de fiesta, la escritora construye un retrato autobiográfico que se niega a ser encasillado o a plegarse a convención alguna.

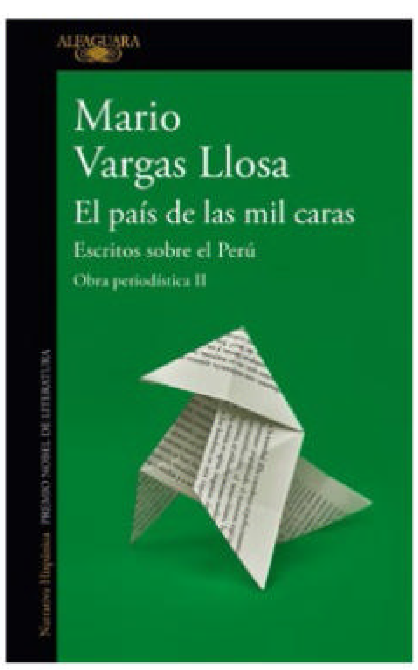


Quedará el amor
Un homenaje al amor verdadero y al valor de la amistad y la esperanza. La autora teje una extraordinaria y evocadora trama romántica que nos traslada hasta la Inglaterra y la Francia de la Segunda Guerra Mundial, y a la Escocia de finales de los noventa.

El placer de los meteoros
Una reedición del libro que la escritora flamenca en lengua francesa Marie Gevers publicó en 1938. Una oda a la alegría, un elogio de la materialidad fugaz de los fenómenos, que explora, nombra y comparte el júbilo de lo efímero para llevar con plenitud una existencia en continuo cambio.



El país de las mil caras. Escritos sobre el Perú. Obra periodística II
La labor periodística de Mario Vargas Llosa está jalonada de textos imprescindibles sobre la cultura, la política, la historia y la realidad social de Perú cuya lectura en este volumen revela la profunda vinculación del Premio Nobel de Literatura con su país.





Intermezzo
La nueva novela de Sally Rooney, creadora del fenómeno editorial *Gente Normal,* transita los temas habituales de su obra, poniendo el foco en una historia sobre las complicadas relaciones personales, la muerte y la capacidad de sostener una vida sin romperse.

NUEVOS **COMIENZOS**

Las ciudades se despiertan y la agenda cultural recupera su vitalidad con el fin de las vacaciones estivales. Estas son las cinco recomendaciones para disfrutar del tiempo libre.

por **Alba Pastor**

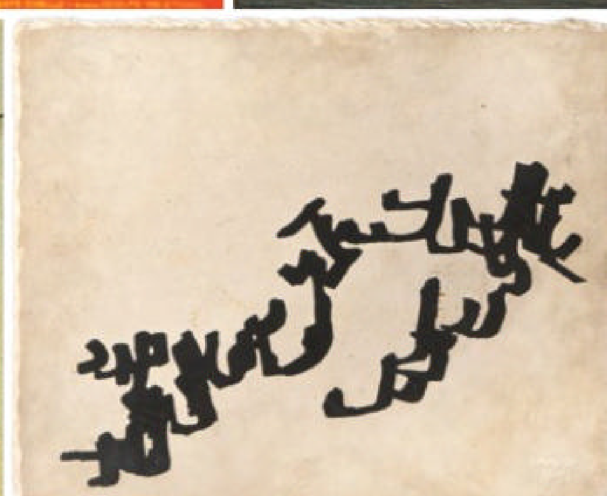
Séptimo arte
La exposición *Jano. Medio siglo de carteles e ilustración* indaga sobre las diversas modalidades artísticas que exploró a lo largo de su trayectoria Francisco Fernández-Zarza Pérez. Podrá visitarse en la Biblioteca Regional de Madrid hasta el 15 de septiembre.



Pensar el pasado
El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza presenta *La memoria colonial en las colecciones Thyssen-Bornemisza,* una exposición que aborda el papel de los museos en el contexto de la creación y legitimación del relato eurocéntrico. Hasta el 20 de octubre.







Diálogo entre artistas
La exposición reúne en un encuentro excepcional a Godofredo Ortega Muñoz y Eduardo Chillida, dos grandes genios del arte del siglo XX, aparentemente ajenos en sus ideas. Hasta el 30 de septiembre en el Museo de Bellas Artes de Bilbao.



La mirada de un genio
El Museo Picasso Málaga presenta *Joel Meyerowitz. Europa 1966-1967*, que reúne por primera vez más de 200 fotografías del artista. Hasta el 15 de septiembre.

Obras con conciencia
La galería Lucía Mendoza, en Madrid, inaugurará el 12 de septiembre la exposición *Rutas relacionales*, un proyecto que presentará obras de artistas cuyas producciones reflejan preocupaciones sobre cuestiones vinculadas al desequilibrio medioambiental, social, la identidad o el extractivismo.

FOTOS: D.R.

EROS ME MATA

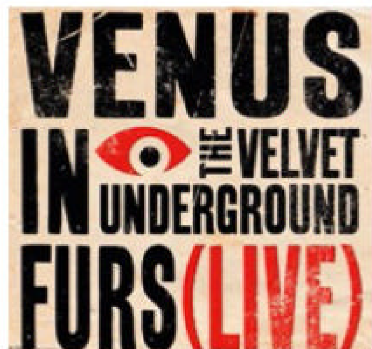
Dicen que con el tiempo toda pareja pierde su erótica. ¿Inevitable? En el corazón del amor maquina un pequeño demonio.

por **Marco López**

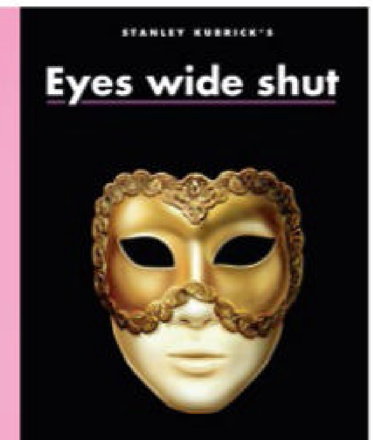
DE CUERO

Venus in Furs, The Velvet Underground

"Pecados suaves de los caprichos de las farolas / persigue los trajes que ella vestirá / Las pieles de armiño adornan el imperioso / Severin, Severin te espera allí". Velvet Underground llevó las drogas, el fetichismo, la infidelidad y el mal de amores a la música y cambió el panorama. *Venus in Furs* sorprende en forma y en contenido.









Diana y Cupido, Pompeo Batoni (1761).

El día en que nació Afrodita los dioses organizaron un gran banquete. Entrada la madrugada, Poros, ebrio y adormecido, buscó cobijo en el jardín para yacer. Penia, una mendiga que limosneaba desde el quicio de la puerta, lo encontró dormido, se tumbó a su lado y concibió así a Eros. Del padre obtuvo el don de la oportunidad, la búsqueda de lo bello y delicado, el ardor, la virilidad, el recurso, la abundancia. Pero Eros es pobre, es sucio, andrajoso, rudo, duerme en el suelo y bajo las estrellas. De Penia heredó la carencia, la vileza, el destino andariego. Ni dios ni humano. Ni mortal ni inmortal. Eros germina y vive, muere y renace. Falta y no falta, perennemente transitando entre la vida, la muerte y la resurrección. Con los animales sexuados compartimos la actividad sexual reproductiva, pero solo el ser humano ha hecho de ella una actividad erótica, una búsqueda psicológica independiente del fin natural reproductivo. ¿Qué es ese misterio que habita tan profundamente y a la vez tan a flor de piel la vida humana? Divino e infernal, sagrado y profano, puro e inmundo, tierno y cruel, noble y obsceno. En lo erótico la contención y su transgresión coinciden en un mismo punto, y todos los sentidos toman forma en el teatro de la imaginación. El ojo se vuelve *voyeur* o atrevido; la boca hambrienta, discreta. La piel se eriza o se humedece. La mano busca, agarra, se contiene. El tono de la voz susurra, envuelve. Las palabras descaradas, sugerentes, tímidas. Georges Bataille definía el erotismo como la aprobación de la vida hasta en la muerte. Y es que en francés *la petite mort* (la pequeña muerte) es una forma de llamar al orgasmo. Parece que damos vueltas en torno a un agujero. Nos acercamos y nos distanciamos del borde. El Kamasutra ya nos alertó hace mucho tiempo: "Hacer el amor es un combate, el deseo es una batalla y lo propio del deseo es la astucia". ■

EL JOVEN EROS

Historia del ojo, Georges Bataille

Una pareja de jóvenes se enamoran perdidamente y se entregan a una ingeniosa y transgresora investigación erótica y sexual. Publicada clandestinamente en 1928, es considerada como una de las obras clave del surrealismo francés y la puerta de entrada de Bataille a su indagación literaria y filosófica en torno al erotismo. Su inclasificable y provocativa escritura no dejará indiferente a ningún lector.

OJOS PLENAMENTE CERRADOS

Eyes Wide Shut, Stanley Kubrick

Alice (Nicole Kidman), la mujer de William (Tom Cruise), un exitoso médico de Manhattan, le confiesa a su marido que ha estado a punto de separarse de él por otro hombre. Este suceso servirá como disparador de salida para un viaje entre la realidad y el sueño donde Kubrick despliega su visión más íntima sobre la pareja, la fidelidad, el secreto conyugal y el deseo femenino. Basada en la novela breve *Relato soñado* de Arthur Schnitzler, *Eyes Wide Shut* fue su decimotercera y última película.



«El blanco ofrece infinidad de posibilidades»

LA PINTURA DE AINHOA MORENO COMBINA ARTE Y CIENCIA EN UNA BÚSQUEDA POR EXPRESAR VISUALMENTE IDEAS COMPLEJAS.

por **Alba Pastor**

La artista vasca Ainhoa Moreno (Bilbao, 1986) desafía las fronteras entre la técnica y la creatividad a través de su habilidad para fusionar tradición e innovación.

¿Qué artistas han inspirado tu camino creador? Mi camino ha sido influenciado por una variedad de artistas que abordan diferentes aspectos del arte. El hiperrealismo de Chuck Close y su atención al detalle me han enseñado la paciencia y la precisión necesarias para llevar a cabo mis obras. En términos de abstracción, admiro los trabajos de Agnes Martin y Ellsworth Kelly, cuyos enfoques en la simplicidad y la serenidad reflejan el concepto japonés de wabi-sabi, que celebra la belleza de la imperfección y la transitoriedad. Además, mi experiencia inicial dibujando con tinta de bolígrafo me ha inspirado a explorar la minuciosidad y la textura en mis piezas actuales. **¿Qué significado tiene el blanco en tus obras?** Simboliza la pureza y la posibilidad infinita. Es un color que permite que la textura y la forma hablen por sí mismas, sin la distracción del color. La celulosa, con su tonalidad natural y orgánica, se realza al utilizar el blanco, lo que subraya su carácter esencial y primigenio. Además, el blanco representa infinidad de posibilidades, una invitación a que el espectador proyecte sus propios significados y emociones. **Estudiaste una ingeniería y ahora te dedicas al arte. ¿Cómo fue el proceso de cambiar de una disciplina a otra?** Fue un proceso gradual y orgánico. La ingeniería me proporcionó una sólida base en el pensamiento analítico y la resolución de problemas, habilidades que he trasladado a mi práctica artística. Descubrí que podía aplicar mis conocimientos técnicos al arte, utilizando materiales y técnicas innovadoras. Este proceso de transición me permitió fusionar la precisión de la ingeniería con la libertad expresiva del arte, resultando en una práctica única y personal. **¿Por qué empezaste a trabajar la celulosa en tus obras?** Por su versatilidad y su conexión con la naturaleza. La celulosa, siendo el componente principal de las plantas, tiene una calidad orgánica que me permite explorar texturas y formas de una manera muy táctil y visceral. Mi primer encuentro con este material fue casi accidental, durante un proyecto experimental, y rápidamente me di cuenta de su potencial expresivo. **¿Qué te hace evolucionar?** Mi evolución artística ha sido impulsada por una búsqueda constante de nuevas formas de expresión. La etapa hiperrealista fue crucial para desarrollar mi habilidad técnica y mi atención al detalle, pero sentí la necesidad de explorar otros aspectos más abstractos y conceptuales del arte, alimentando mi creatividad. **¿Cuáles son tus próximos proyectos?** Mis próximos proyectos incluyen una serie de instalaciones que exploran la interacción entre la luz y la celulosa, creando ambientes inmersivos que invitan a la reflexión. Además, estoy trabajando en una colaboración interdisciplinaria con expertos en gastronomía, específicamente en el arte del jamón, que me encanta. También tengo planeadas exposiciones en varias galerías donde presentaré nuevas técnicas y enfoques en el uso de la celulosa. ■

"COMO MUJER NO TENGO PAÍS. MI PAÍS ES EL MUNDO ENTERO". VIRGINIA WOOLF

por **Macarena Orte**

UNA IMAGEN, UNA HISTORIA



Una trabajadora de Baobab en Madagascar. Conocer el arte de la artesanía tradicional le permite alimentar a su familia.

LAS MANOS DE LAS MUJERES

La rafia es un material derivado de una palmera de Madagascar. Su tronco está cubierto de grandes hojas, cosechadas desde principios de septiembre hasta finales de octubre, que se cortan en finas tiras antes de llegar a las manos de las artesanas locales. El color natural de la rafia es beige claro, pero se tiñe y se seca al sol para vestir con distintos colores y dibujos las velas aromáticas *Vezo* de la firma Baobab (baobabcollection.com). Esta empresa líder en el universo olfativo da trabajo a 66 mujeres de una comunidad local situada a pocos kilómetros de Antananarivo, la capital de Madagascar. Por la mañanas, antes de llegar al taller, las artesanas tienen tiempo de dejar a sus hijos en la escuela, y si son demasiado pequeños, pueden llevarlos al taller, donde están atendidos y rodeados de las trabajadoras. La mayoría de las mujeres reciben formación por parte de sus madres o abuelas en el arte del ganchillo. De una generación a otra, el gesto se transmite y se conserva con un dominio impecable.

ABREN CAMINO

Estas mujeres han echado a andar hasta romper techos y abrir, para todas, puertas.

NURIA NOVOA
La jefa de Servicio de Cirugía Torácica del Hospital Puerta de Hierro de Madrid ha sido nombrada nueva presidenta de la sociedad europea de esta especialidad. Cuenta con una amplia trayectoria en los ámbitos asistencial, docente e investigador.



ANA MARÍA LAJUSTICIA
Esta química y científica pionera en introducir el magnesio como complemento alimentario, cumple 100 años. En 1947 se licenció en Ciencias Químicas con 8 matrículas de honor.





ALICE MUNRO
Recientemente fallecida a la edad de 92 años, se la recuerda como la mejor escritora de cuentos en inglés. Su narrativa breve demostró que unas pocas páginas pueden contener tanta profundidad como quinientas. En 2013 ganó el Premio Nobel de Literatura.



MARÍA CORINA MACHADO
Política e ingeniera industrial venezolana. Se ha convertido en una de las figuras más conocidas de la oposición al Gobierno del presidente Nicolás Maduro. Lucha por un gobierno democrático en su país a pesar de que pueda costarle la cárcel.

KAMALA HARRIS
La sucesora elegida por el presidente norteamericano Joe Biden podría convertirse en la primera mujer en ostentar el cargo de presidenta de Estados Unidos por el Partido Demócrata el próximo 5 de noviembre.



FOTOS: GETTY IMAGES.

LAS ESPAÑOLAS EN 2024: ESTUDIAN MÁS PERO GANAN MENOS, SUFREN MÁS PARO Y PADECEN MÁS DEPRESIÓN QUE LOS HOMBRES

«Para fomentar el talento femenino hay que crear espacios seguros»

HABLAMOS CON LA INGENIERA CARMEN SÁNCHEZ SOBRE CÓMO LAS TERAPIAS DIGITALES PUEDEN REVOLUCIONAR LA ATENCIÓN SANITARIA.

por **Macarena Orte**



Actualmente, Carmen Sánchez lidera el Consorcio DTx, aprovechando su amplia experiencia en terapéutica digital para facilitar el acceso al mercado de soluciones de salud digital en España.

Con una sólida base educativa que incluye una licenciatura en Ingeniería Biomédica de la Universidad Pompeu Fabra, un máster en Innovación y Emprendimiento en Ingeniería Biomédica de la Universitat de Barcelona y un MBA en Gestión Internacional, Carmen Sánchez nos explica cómo la innovación y mejora sanitarias van de la mano de soluciones en salud digital. **¿Qué te inspiró a especializarte en Ingeniería Biomédica?** Siempre me había apasionado la intersección entre el mundo de la salud y el de la tecnología. Cuando descubrí la carrera de ingeniería biomédica, supe que era a lo que quería dedicarme. De la formación me llevo la capacidad de tener una visión 360 de las problemáticas y saber entender a médicos, científicos, ingenieros, tecnólogos o gente de negocios, siendo el punto de unión en estos equipos multidisciplinares tan esenciales para el desarrollo de la innovación. **¿Cómo crees que se puede seguir fomentando el talento femenino en STEM?** Es esencial la presencia de referentes con las que las chicas puedan verse identificadas, evitando la creencia de que esa carrera "no es para ellas". Las redes sociales nos crean una oportunidad para encontrar esos referentes, como Sara García Alonso o Alba Moreno, y romper estereotipos. Para superar estas barreras y fomentar el talento, es esencial también crear espacios seguros donde las mujeres puedan desarrollarse sin miedos. Otro punto clave es la compensación económica y la conciliación. **¿Cuál es tu visión para el futuro de las soluciones de salud digital en España?** Las terapias digitales (estas aplicaciones móviles o de ordenador que sirven para tratar o manejar diferentes enfermedades, pero con una rigurosidad similar a la de un fármaco) son un ejemplo perfecto de la aplicación de la tecnología para resolver necesidades no cubiertas en el actual panorama sanitario español. **¿Puedes describir algunos de los proyectos estratégicos más importantes que has desarrollado en el Consorcio DTx?** Un logro del que estamos muy orgullosos es de haber creado el primer libro blanco sobre terapias digitales: *Estado actual, retos y recomendaciones para la adopción de las terapias digitales en España*, que recoge el conocimiento que hemos acumulado durante estos dos años de trabajo y que nos servirá de herramienta para seguir avanzando. **¿Cómo ves el impacto de la terapéutica digital en la atención sanitaria actual y futura?** Creo que las terapias digitales tienen la posibilidad de revolucionar la prestación de la atención sanitaria, permitiendo a los profesionales sanitarios centrarse en aquellas actividades de alto valor y empoderando a los pacientes. El objetivo actual de los sistemas sanitarios es ir cada vez más hacia la medicina 4P (participativa, preventiva, predictiva y personalizada), centrada en el cuidado de la salud y no el cuidado de la enfermedad, donde el paciente pueda realmente estar en el centro de su propio tratamiento. Yo veo un futuro en el que, para diversas enfermedades, la normalidad sea que el médico en la consulta te prescriba una terapia digital en vez de un fármaco. Obviamente estas terapias digitales no sirven para todos ni para todo, pero sí que pueden tener un impacto decisivo en la extensión de los cuidados, particularmente en patologías crónicas. ■

FOTO: D.R.

«Dedicarme a la música ha sido la forma de ser fiel a mi alma»

NO ES HABITUAL QUE UNA COMPOSITORA PUBLIQUE DOS DISCOS CASI A LA VEZ, PERO LA PIANISTA **MARÍA PARRA** NO HA PODIDO PONER FRENO A SU EXPLOSIÓN CREADORA.

por **Fernando Íñiguez**

En lo que va de año, María Parra ha publicado un disco con un trío de jazz que ella lidera, y antes de finalizar 2024 publicará otro a piano solo, del que ya se dispone alguna pieza en plataformas digitales. Compuestos en su totalidad por ella misma, al del trío lo ha titulado *Intuition*, y *Ethereal*, al que firma como solista. *Intuition*, autoeditado, es consecuencia de los dos anteriores que había publicado a piano solo, *Vision* (2020) y *Gea* (2022), alcanzando con este último el premio a Mejor Disco de Clásica del año 2023 en la plataforma "Más Músicas", que reconoce las creación femenina en diversos géneros musicales. En la música de Parra hay alegría, pero también melancolía, romanticismo, impresionismo y un alto sentido de la responsabilidad para hacer de este mundo materialista y a la deriva, un lugar más amable. La naturaleza le inspira y en su propuesta se adivinan influencias que van desde Los Beatles, a Bill Evans pasando por Debussy, Falla o Hania Rani. **¿La música sana?** Para mí, sí. Ha sido mi salvación, la manera de encajar en este mundo. Dedicarme a la música ha sido la forma de ser fiel a mi alma. **¿Cuesta ser mujer en el mundo de la música?** Depende del género musical. Tiene más exposición una cantante pop, que una cantaora de flamenco o compositora clásica. Por ejemplo, según la SGAE (Sociedad General de Autores de España), solo el 1 % de las obras sinfónicas programadas en orquestas son de mujeres. En el jazz hay mucho talento femenino y proyectos liderados por mujeres, y aunque parece que tiene que haber una cuota femenina, siempre la presencia es menor. **¿Qué has querido expresar con el título *Intuition*?** Acababa de publicar *Vision*, mi primera obra como compositora, tras haber publicado dos discos anteriores como intérprete de clásicos. Ese disco había supuesto un salto de fe y un punto de inflexión con mi etapa anterior, y tuve la intuición de que era el momento de recuperar una época de mi juventud en la que estudié jazz, interrumpida por mis estudios en París de clásica. Una de las bases rítmicas más sólidas del jazz español, el contrabajista Miguel Rodrigáñez y el baterista Gonzalo Maestre, me dieron el "sí quiero", y así nació el María Parra Trío. **Como mujer, liderar un trío con dos reconocidos músicos ¿es fácil?** La verdad es que son dos personas, además de excelentes músicos, maravillosas, que no han mirado ni mi género, ni mi procedencia de la clásica. Conocieron mi obra como compositora, y enseguida nos adaptamos los tres aportando ideas para enriquecer mi música. **¿Qué ha supuesto para ti el cambio de componer para piano solo a trío?** Al principio del trío fueron adaptaciones de algunas de las piezas incluidas en mis dos discos como pianista compositora, y luego empecé a componer pensando en los tres, en clave más jazzística, aunque creo que mi música no se puede definir del todo como jazz en sentido estricto. Es jazz sin etiquetas, abierta a todo tipo influencias que le dan ese carácter ecléctico. **Además de *Intuition*, editas también este año *Ethereal*, con el que vuelves al piano solista.** El piano solo es mi esencia, y quería sacar un disco conceptual más introspectivo que transitara a través de las estaciones del alma. *Intuition* es más hacia afuera y *Ethereal* es hacia dentro de uno mismo. ■



María Parra es una pianista y compositora que procede de la música clásica y que abarca ahora un amplio espectro de público.

FOTO: CUCO CUERVO.

BOLETÍN EXPRÉS

HASTA SIEMPRE, ROSA

La escritora Rosa Regàs, ganadora de premios como el Nadal o el Planeta, falleció el pasado julio. Entre sus obras destacan *Azul* (1994) y *La canción de Dorotea* (2001).





LA ABLACIÓN SIGUE SIENDO ILEGAL

El Parlamento de Gambia rechaza el proyecto de ley que pretendía despenalizar la mutilación genital femenina, declarada ilegal desde 2015 pero que un grupo de legisladores quería permitir.

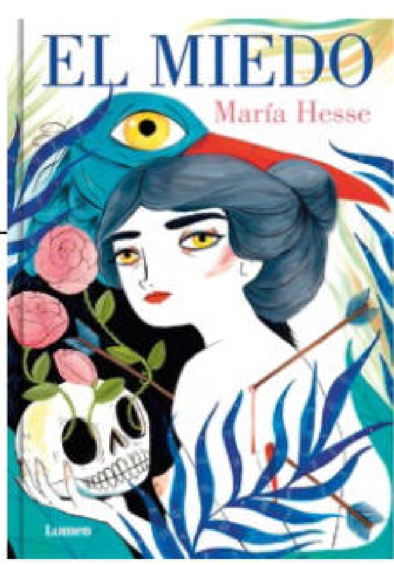
VIOLENCIA SEXUAL EN MENORES

EN 2023 SE REGISTRARON 21.825 AGRESIONES SEXUALES. EL 75 % DE LAS VÍCTIMAS DE LOS ATAQUES TENÍAN MENOS DE 30 AÑOS, Y UN 42 % ERAN MENORES DE EDAD

PROHIBIDO SER MADRE SOLTERA

La congelación de óvulos en China solo es posible para mujeres casadas. Aunque el gobierno del país esté preocupado por el descenso de la natalidad, sus políticas no se extienden a las mujeres solteras, a menos que padezcan un problema de salud muy grave.





EL MIEDO

AUTOFICCIÓN, CÓMIC Y POESÍA. En este libro, visceral y hermosísimo, María Hesse le planta cara a sus propios temores: los que la han acompañado a lo largo de su vida, como a tantas otras mujeres. Con un lenguaje increíblemente visual y alegórico, trata la ansiedad, la manipulación, la precariedad, el cambio, la soledad, la locura, la maternidad, la vejez o la muerte.

FOTOS: GETTY, D.R.

moda



UNA APUESTA ARRIESGADA
El otoño abraza tanto las tendencias básicas y acordes a la estación como otros códigos de vestimenta más atrevidos que nos harán salir de nuestra zona de confort.

Esta instantánea de Federica Tosi demuestra que el rojo en todo su esplendor será el color que tiña la temporada.

FOTO: FEDERICA TOSI/ LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT.

DELICADA CARICIA

PERDIDA EN UN PAISAJE DE LÍNEAS AFILADAS DE HORMIGÓN BRUTALISTA, UNA MELODÍA DE ABRIGOS LARGOS, TEXTURAS SUAVES, TEJIDOS SUTILES Y ESTILO ROTUNDO CANTA A TRAVÉS DE PERSPECTIVAS ANGULOSAS Y ABERTURAS REDONDEADAS. UN TOQUE DE SUAVE DELICADEZA EN UN MUNDO BRUTALISTA.

fotos **Pelle Lanefors** estilismo **Florence Deladrière**





Abrigo y capa de *tweed*, de **Chanel**. Collares, de **La Môme Bijoux**.

En la página anterior, abrigo largo de lana, de **Dries Van Noten**. Botas, de **Louis Vuitton**.



Abrigo largo de lana y algodón; camiseta plisada; falda larga y botas. Todo, de **Issey Miyake**.



Abrigo vaporoso de algodón lacado, vestido de seda orgánica *georgette* y sandalias. Todo, de **Chloé**.



Chaqueta y falda plisada en *denim* de algodón y jersey de cachemira. Todo, de **Christian Dior**. Gafas de sol, de **Chloé.**



Chaqueta acolchada de piel; jersey de punto acanalado; bermudas de piel; cinturón, anillos y botas. Todo, de **Hermès.**



Coatigan oversize de cachemira; jersey de cachemira; falda larga de algodón. Todo de **Max Mara**. Zapatos, de **Church's.**



Bufanda con flecos; jersey y pantalón de lana orgánica y mocasines. Todo, de **Stella McCartney**.



Jersey de lana y algodón; falda de tul bordada y botas. Todo, de **Fendi**.



Abrigo de mezcla de lana adornado con tiras de tachuelas y botas bajas vaqueras. Todo, de **Junya Watanabe**.


Vestido asimétrico con plumas de imitación sobre un vestido asimétrico de punto. Todo, de **Louis Vuitton**.



Chaqueta de cuero; falda de grasaglia sobre falda de lino y zapatos de salón. Todo, de **Prada**. Gafas de sol, de **Chloé**.

Modelo: Anine van Velzen. Maquillaje: Khela. Peluquería: Vincent de Moro. Director de vídeo: Alexandre Gamot. Casting: Barbara Blanchard. Producción: Roro Mroue. Asistente de estilismo: Charlotte Wagner. Asistente de fotografía: Alfons Ksyt. Asistente digital: Julia Dansarie.

SIN MIEDO AL PODER

Blazer jaspeado de *tweed* (2790 €); mono con capucha de cachemira (790 €); falda jaspeada de *tweed* (890 €) y zapatos de salón destalonados (650 €). Todo, de **Michael Kors Collection**.



LA MODA NOS LO PONE FÁCIL: ESTE CURSO SEREMOS PRÁCTICAS EN LA OFICINA Y HAREMOS FRENTE A LA BAJADA DE TEMPERATURA CON TRAJES DE CHAQUETA Y MUCHO PUNTO.

fotos **Juanjo Molina** estilismo **Sandra Escriña**



Camisa de satén *charmeuse* (990 €); pantalón de pata ancha plisado de lana (990 €) y zapatos de salón destalonados (690 €).
Todo, de **Michael Kors Collection.**

Bómber de *plongé* (3990 €); *body* sin mangas con capucha de cachemira (790 €); falda de *tweed* de lana en espiga (1120 €) y zapatos destalonados (650 €).
Todo, de **Michael Kors Collection.**





Abrigo *chesterfield* (2990 €); *blazer* de franela (1990 €); *body* de cuello alto de cachemira (790 €); pantalón ancho de franela (990 €); cinturón *Jodi* (390 €) y mocasines *Annette* (850 €). Todo, de **Michael Kors Collection**.



Jersey de cuello alto (1390 €) y bolso *Manhatta* (1890 €).
Todo, de **Michael Kors Collection.**



Blazer de *tweed* en espiga (1990 €); jersey de cachemira (1290 €); falda en cascada de *tweed* en espiga (1620 €); bolso *Simone* (2820 €) y botas *Angelina* (1390 €). Todo, de **Michael Kors Collection.**

Maquillaje y peluquería: Wild Van Dijk. Asistentes de fotografía: Belén Trillo. Producción: Victoria Mouriño.



ALZAR EL VUELO

ALESSIA MERZLOVA VISTE LA COLECCIÓN 'PRÊT-À-PORTER' OTOÑO-INVIERNO 2024-2025 DE DIOR, QUE EXPLORA LAS CONEXIONES ENTRE MODA Y FEMINIDAD.

estilismo **Sandra Escriña**
fotos **Álvaro Gracia**



Chaqueta y falda entalladas en gabardina de lana y seda; jersey de cuello alto de cachemira y seda; bolso *Lady Dior*, botas *Belle-D* de piel y calcetines elásticos efecto piel.
Todo, de **Dior.**

En la página anterior, capa de punto de *mohair*, jersey de cuello alto; pantalón de punto de seda acanalado; botas *Belle-D* de piel y calcetines elásticos efecto piel.
Todo, de **Dior.**



Abrigo de lana y *mohair*, falda de doble faz de lana; microbolso *Lady Dior*, joyas de mano *D-Studs* de metal dorado y cuentas de resina blanca.
Todo, de **Dior.**



Chaqueta *Miss Dior*, jersey de cuello alto de cachemira y seda; falda *midi* de piel granulada; pantalones cortos de cuero y collar *D-Pepite* en metal envejecido. Todo, de **Dior.**



Gabardina bordada con tachuelas de algodón; blusa de popelina de algodón; falda *midi* de piel bordada con tachuelas y pendientes *Dior Tribales* de metal dorado.
Todo, de **Dior.**



Jersey de cuello alto de cachemira y seda; falda abierta en *trench* de algodón con motivo *Miss Dior Graffiti* y botas *D-Town* de piel flexible negra. Todo, de **Dior.**



Top y falda en lana y seda; botines *Belle-D* de piel, calcetines elásticos efecto piel; joya de mano *D-Studs* de metal dorado y cuentas de resina blanca. Todo, de **Dior.**



Chaqueta *Miss Dior;* falda de piel granulada con estampado *Graffiti*; jersey de cuello alto de cachemira y seda y anillo *D-Pepite* en metal dorado envejecido. Todo, de **Dior.**

Modelo: Alessia Merzlova. Asistente de fotografía: Gabo Boza. Maquillaje y peluquería: Wild Van Dijk. Casting director: Jorge Agut para We Made It (WMI). Producción: Victoria Mouriño.



REGRESO AL FUTURO

LAS PROPUESTAS DE AIRES MINIMALISTAS INUNDAN EL 'STREET STYLE' CON BOTAS DE CAÑA ALTA Y ABRIGOS LARGOS QUE SE REINVENTAN JUNTO A LAS TENDENCIAS DEL MOMENTO.

fotos **Juanjo Molina**
estilismo **Sandra Escriña**



Abrigo de piel de oveja (c.p.v.); vestido corto ajustado con cuello de capucha en lana y jersey de seda acanalado (2100 €); bolso *Simply Fendi* (2300 €) y botas *Fendi Show* (1800 €).

En la página anterior: abrigo con solapa y mangas raglán de tejido *natté* (3500 €); bolso *Selleria* de By The Way (1600 €) y botas *Fendi Show* (2700 €). Todo, de **Fendi**.



Vestido *midi* con mangas kimono confeccionado en algodón técnico (1900 €) y botas *Fendi Show* (2700 €). Todo, de **Fendi**.



Chaleco de borrego (6000 €); jersey de punto de lana con detalles de canalé multicapa (1350 €); pantalón recto de tiro medio (1200 €) y bolso *Peekaboo ISeeU* (5000 €). Todo, de **Fendi**.



Abrigo con cinturón de doble capa de lana y cuello de borreguillo (7000 €); vestido corto ceñido con cuello de capucha confeccionado en punto elástico de lana y seda (2100 €); y botas *Fendi Show* (1800 €). Todo, de **Fendi**.



Vestido *midi* de piel con pespuntes de Selleria (6000 €) y botas *Fendi Show* de piel (1800 €). Todo, de **Fendi**.



Vestido *midi* de piel con pespuntes de Selleria (1600 €); bolso *Peekaboo Soft* (5000 €) y botas de piel *Fendi Show* (1800 €).

En la otra página: jersey extrafino con mangas transparentes (1400 €) y collar-gargantilla de cadena realizado en metal acabado dorado con eslabones y detalles de napa, (1600 €). Todo, de **Fendi**.



Maquillaje y peluquería: Wild Van Dijk. Asistentes de fotografía: Belén Trillo y Nerea Rey. Producción: Victoria Mouriño.



BOTTEGA VENETA



FERRAGAMO



ISABEL MARANT



VERSACE



ROBERTO CAVALLI



HERMÈS

COLOR CEREZA

Aunque el rojo más fuerte y pasional sigue siendo dueño y señor de las calles, en los desfiles internacionales vimos cómo este otoño su vertiente más oscura se lleva el protagonismo. La fiebre por el tono *cherry red* ya ha sido visible en redes sociales, sobre todo en bolsos icónicos de múltiples firmas. Y ahora tiñe desde accesorios a *total looks*, tanto románticos como más atrevidos.

MODA POR CONOCER

LA VUELTA AL FRÍO, LAS HOJAS CADUCAS O LOS DÍAS MÁS CORTOS CONFIRMAN QUE OTRA ESTACIÓN SE ABRE PASO Y, CON ELLA, ESAS **TENDENCIAS DE OTOÑO-INVIERNO 2024-25** QUE LAS PASARELAS PRESAGIARON.

realización **Sandra Escriña** texto **Celia Gijón**




BURBERRY

CHLOÉ

DOLCE & GABBANA

TOM FORD

MICHAEL KORS

MIU MIU

ABRIGO DE PELO

Una tendencia que no suele faltar en la temporada invernal son los abrigos *teddy bear*. Muchos diseñadores han tomado como premisa el 'más es más' en este final de año, pues este tejido suave y cálido protagoniza piezas XL largas y con mucho volumen en la zona del cuello o en las mangas. Ganan la partida los más clásicos, esos que respiran aires *vintage* y que se inspiran en los que lucían las clases altas de antaño. Aunque los guiños vanguardistas, como el uso de pelo sintético, reflejan cómo se ha democratizado esta prenda hoy en día.



CHLOÉ



BALENCIAGA



BURBERRY



CHANEL



RABANNE



CHAVARRIA

TARTÁN

Este tejido fuerte y resistente, originario de Escocia, encuentra su vertiente más transgresora en la presente estación. Convertido muchas veces en *print*, protagoniza piezas de estilo *grunge* que nos retrotraen a la moda de los 80, como pantalones *oversize* o faldas con vuelo. En los desfiles quedó patente que el *layering* o el arte de superponer unas prendas de tartán sobre otras promete triunfar entre las mujeres que les gusta arriesgar y jugar con múltiples estampados.



CHANEL



CHANEL



FERRAGAMO



SITA MURT

CÁRDIGAN ABOTONADO

Esta chaqueta de punto simple con aires masculinos promete conquistar los estilismos otoñales, demostrando que la elegancia más pura está en el minimalismo. Sobre todo ahora que los diseñadores se han empeñado en combinar una prenda que, *a priori*, es casual para diario con piezas festivas. Con este contraste se busca encajar sofisticación y comodidad, siguiendo así las directrices que marcan la moda contemporánea. En las calles, prometen triunfar ante todo los conjuntos que aúnan un cárdigan abotonado con faldas o pantalones en el mismo material.



GUCCI



RALPH LAUREN

FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT.



CHANEL



CHLOÉ



DIOR



FENDI



GUCCI



FERRAGAMO

BOTAS ALTAS

El lado más *sexy* de este otoño-invierno lo ponen las *over the knee boots*. Se las conoce también como botas mosqueteras, ya que las utilizaban los soldados de la infantería francesa en el siglo XVII, llamados mosqueteros porque iban armados con mosquete. Y ahora se postulan como esenciales en una gama cromática variada y en múltiples acabados. Su caña alta por encima de la rodilla la convierte en el calzado perfecto para llevar con shorts, vestidos o faldas mini.

CAMBIAR DE AIRES

LOS NUEVOS VESTIDOS ABRAZAN ESOS TEJIDOS FLUIDOS Y VAPOROSOS QUE APORTAN MUCHO MOVIMIENTO A NUESTROS PASOS HACIA EL OTOÑO.

por **Sandra Escriña**

1



2



3





ETRO

4



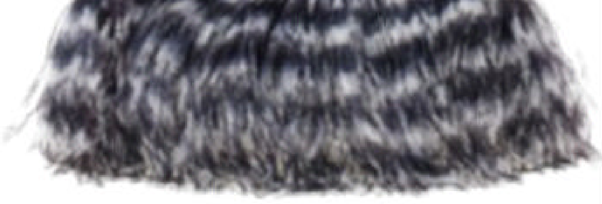
5



6



7



8



1. Reloj *Classique Double Tourbillon 5345*, de **Breguet** (c.p.v.). **2.** Vestido estampado con tejido satinado, de **Maje** (355 €). **3.** Cazadora vaquera con lavado oscuro, de **Soeur** (245 €). **4.** Collar oro rosa con diamantes blancos, de **Pomellato** (c.p.v.). **5.** Anillos, de **Joyería Suarez** (c.p.v.). **6.** Cinturón, de **Imiloa** (59 €). **7.** Bolso de piel con plumas de avestruz, de **Ferragamo** (c.p.v.). **8.** Bota campera con caña media, de **Quiero unas Bobo's** (260 €).

1. Cinturón con cierre de encastre, de **Elisabetta Franchi** (208 €). **2.** *Earcuff* con diseño de panal de abeja, de **Chaumet** (2890 €). **3.** Cartera con detalle de tira con nudo, de **Lupo** (199 €). **4.** Abanico de encaje, de **Olivier Bernoux** (c.p.v.). **5.** Vestido *midi* de gasa fruncido, de **Isabel Marant Étoile** (495 €). **6.** Salones con tejido de malla y apliques de cristal, de **Jimmy Choo** (1250 €). **7.** *Bralette* con pinzas en el pecho, de **Eres** (175 €). **8.** Reloj dorado con detalles de cristales, de **Guess** (499,90 €).

1



2



3





FERRAGAMO

4



5



6



7



8



FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.

VUELTA A LA RUTINA

SEPTIEMBRE ES UN MES DE REENCUENTROS, DE REGRESO A LOS HORARIOS Y DE UN CAMBIO DE TEMPORADA EN TÉRMINOS DE MODA. EN ESTE COMIENZO DEL OTOÑO, **ESTAS SON LAS NOVEDADES Y LANZAMIENTOS** QUE TIENES QUE TENER EN EL RADAR.

por **Celia Gijón**











1. DISRUPTIVA. Vittoria Ceretti y Loli Bahia son las modelos que protagonizan la campaña de otoño-invierno 24 de **Versace**. Las piezas *prêt-à-porter* que visten materializan la rebeldía que Donatella Versace ha querido expresar en ellas a través de tejidos como el cuero o los colores rojo y negro.

2. SER VALIENTE. Así se llama la colección con la que **UNOde50** da la bienvenida al otoño. Formada por collares de eslabones con cristales facetados morados o brazaletes rígidos con formas irregulares, en esta propuesta de la firma española las joyas con carácter y actitud son las protagonistas.

3. BUENA SUERTE. El motivo *Alhambra* de **Van Cleef & Arpels** fue creado en 1968 para expresar una visión positiva de la vida. Años después sigue siendo esencial en joyas como el reloj *Sweet Alhambra,* donde los reflejos del oro amarillo guilloché se combinan con matices del ágata azul, o en los anillos, pendientes y colgantes *Vintage Alhambra.*

4. EN MODO SALVAJE. El *animal print* sigue siendo tendencia en el arranque de esta nueva temperada, y esto es visible en firmas *made in Spain* como **Ganzitos.** Entre sus novedades destacan las bailarinas con estampado de leopardo, tanto en diseños más clásicos como en otros más rompedores.

5. TALANTE REFINADO. A la selección de bolsos icónicos de **Sandro** promete unirse su último lanzamiento, *Tangoso*. Este modelo de líneas simples y elegantes con detalle plegable y dos correas se concibe como un accesorio atemporal disponible en cuero de ante camel, en burdeos o en negro.

6. CRECE LA FAMILIA. *Miss M XL* es el nuevo miembro que trae el otoño a la conocida línea de bolsos de **Maje**. Este conserva elementos míticos del modelo *Miss M,* como sus flecos laterales, pero ahora promete ser el aliado perfecto del estilo y la practicidad gracias a la silueta versátil que se puede lucir al hombro o en el brazo por su doble asa.

6



7



8



9





10



7. LA EVOLUCIÓN. *La Prima,* la colección de bolsos de **Giorgio Armani** inspirada en el modelo primitivo creado por el diseñador en 1995, se renueva según las tendencias de la temporada. En esta, destaca este modelo de la imagen con fondo negro y detalles de flores en tonos vivos a contraste.

8. CON ACTITUD. Este dos de septiembre la firma de calzado **Hispanitas** lanza una colección cápsula con la modelo Pino Montesdeoca. Concebida para mujeres con identidad propia que no se dejan llevar por estereotipos, esta entrega para otoño-invierno cuenta con zapatos y bolsos que mezclan una estética vistosa con funcionalidad y confort.

9. NUEVOS CIMIENTOS. Crear un armario atemporal con prendas que se adapten a diferentes ocasiones ha sido el objetivo primordial de **Elena Mirò** para diseñar su más reciente propuesta. En ella, el dualismo de estilos masculino y femenino está presente, por ejemplo, en trajes con raya diplomática.

10. ESCULTURAS EN MINIATURA. **Roger Vivier** presenta su tercera colección de *Pièce Unique*, toda una oda a la alta marroquinería creada por su director creativo Gherardo Felloni. Bajo el título *Petites Merveilles,* algunos bolsos *Viv' Choc* se visten con diseños que entrelazan la belleza etérea de los insectos y su flora con la artesanía de la alta costura. ■

FOTOS: D.R.

ROJO **PASIÓN**

Las reinas de la moda callejera que no quieren pasar desapercibidas no paran de lucir estilismos en este color. Con su fuerza y energía tiñen todo tipo de piezas, tanto en su vertiente más vibrante como en otras más apagadas.

por **Sandra Escriña**

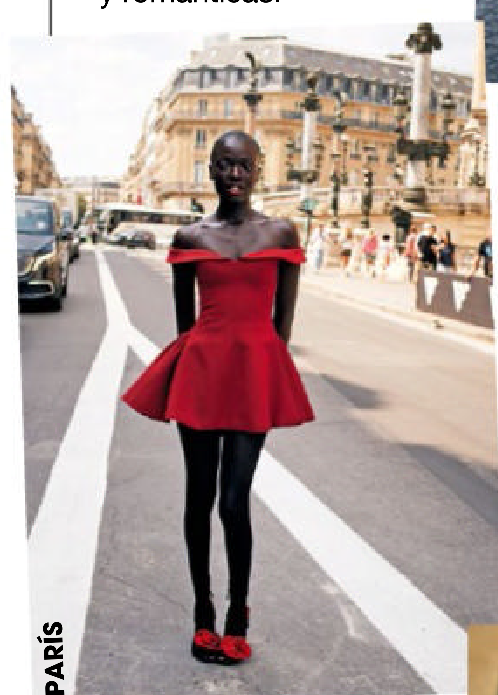



PARÍS

De cabeza a pies
No hay prenda que se resista al magnetismo del rojo este otoño. Aunque la pasada temporada ya fue protagonista en los accesorios, ahora colorea *total looks* para todos los gustos.

Su vertiente 'sexy'
Las prendas atrevidas y seductoras, como minivestidos o *shorts*, son el principal punto de mira del rojo. Aunque también colorean otras de estilo *lady,* más femeninas y románticas.


PARÍS


PARÍS

El lado más casual
En cuanto a las piezas desenfadadas para el día a día, también hay múltiples posibilidades. Desde jerséis finitos a chaquetas *biker* para el entretiempo del otoño hasta los plumíferos o abrigos de pelo cálidos para el frío del invierno.

A todo 'print'
Los estampados como el de pata de gallo o el de lunares tampoco se libran de esta fiebre por el rojo. Tanto combinado con blanco como, por ejemplo, decorando prendas *animal print*, se apodera de todo dibujo.


PARÍS

CONSIGUE EL LOOK

1. Gafas de sol cuadradas, de **Archy Welfare** (150 €). **2.** Jersey con silueta recta, de **Weekend Max Mara** (265 €). **3.** Collar con detalles de perlas y mariquitas, de **Cashfana** (75 €). **4.** Cazadora de piel estilo *biker*, de **IKKS** (455 €). **5.** Pañuelo con estampado de leopardo, de **Rue Madam Paris** (c.p.v.). **6.** Pulsera con flor de cerámica, de **Atelier Pottery** (95 €). **7.** Stilettos destalonados y acabados en punta, de **Martinelli x Redondo Brand** (189,95 €). **8.** Mini *shorts* de punto, de **Parosh** (112 €). **9.** Bolso tipo saco *Cinch M*, de **Jimmy Choo** (1595 €).

FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.

UNA ODA **A PARÍS**

Charlamos con Tamara Ralph en París, después del desfile de Alta Costura que presentó para la temporada otoño-invierno 2024/25.

por **Magdalena Fraj**





Después de haber sido directora creativa y cofundadora de Ralph & Russo, Tamara Ralph (Sídney, Australia, 1981) decidió fundar su sello homónimo. Sus colecciones se distinguen por una audaz feminidad y un dominio artesanal sin restricciones. Su habilidad para trabajar con colores, metales, y corsés bordados es impecable, y la sofisticación y elegancia son su distintivo en la Alta Costura.

¿Qué significa la moda para ti? Es una herramienta de expresión. Me encanta porque es como si pudieras cambiar quién eres con lo que llevas. Nací en el seno de cuatro generaciones dedicadas a la alta costura, y la moda despertó mi curiosidad desde muy pequeña. Mi abuela se dio cuenta, me regaló mi primer maniquí y me enseñó todas las técnicas de alta costura de su carrera como modista. Mi pasión siguió creciendo y nunca pensé en hacer otra cosa en mi vida. Dejé Australia en 2005 para perseguir mi sueño y me mudé a Londres. **Ahora tienes tu propia marca.** Ha sido una experiencia emotiva, agotadora, emocionante y muy intensa. Estoy muy contenta porque esta temporada marcó un hito importante para la marca: colaboramos con Audemars Piguet en una colección de relojes. Mi equipo es como mi familia. Creo que el reto más importante para mí ahora es encontrar el equilibrio entre la vida profesional y la personal (tengo dos niñas). **¿Qué te ha inspirado para crear esta colección?** La colección se llama *Lost in Love* y es una representación de mi historia de amor con París. Cada pieza cuenta una historia de amor fugaz, capturada en los espacios liminales de la ciudad. Pero, en general, hay muchas cosas que me inspiran: el arte, la arquitectura, los viajes que hago... ■





«LA MODA ES UNA HERRAMIENTA DE EXPRESIÓN. ES COMO SI PUDIERAS CAMBIAR QUIÉN ERES CON LO QUE LLEVAS»
TAMARA RALPH

FOTOS: D.R./LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT.

PISADAS **ROMPEDORAS**

Rockera pero con un toque sofisticado: así es la nueva propuesta de la firma de zapatos **Micuir**. Elena Peña, su creadora, nos cuenta las claves de su éxito.

por **Celia Gijón**

Cómo definirías tu marca? Micuir tiene alma propia. Cuando alguien la lleva se nota, ya sea calzado, bolsos o la ropa que hemos lanzado hace poco. Tiene ese *je ne sais quoi* que respira lujo asequible y un diseño diferenciador. Te permite ir elegante pero cómoda, pisando segura por donde pasas. Es algo que me transmiten mis clientas día a día. **Vuestros zapatos están hechos artesanalmente en Alicante. ¿Podrías explicar cómo se crean?** Siempre digo que cada zapato es como un hijo, porque tarda aproximadamente un año desde que se inicia el boceto inicial hasta que llega a las manos de la consumidora. Comienza con un diseño que pasamos en fichas técnicas a nuestros artesanos, que lo elaboran de manera exclusiva para la firma con hormas únicas nuestras. Al mes nos llega la primera muestra, y de ahí se hacen ajustes y calces. Estamos unos 4 o 5 meses hasta que damos con el diseño que queremos. Es un proceso de un año de creación en el que intervienen tantas manos que cada uno es especialista en su función para ofrecer un diseño de calidad. **¿Tenéis modelos icónicos que la gente reconoce al verlos?** ¡Sí! Es uno de mis grandes logros y lo que más me enorgullece, que la gente no se aburre de ellos. Tengo clientas que tienen las *punky boots* o las sandalias esclavas en varios colores. **¿Te basas en las peticiones de las clientas para diseñarlos?** Algo muy importante del éxito de Micuir es la comunidad que he creado. Tenemos muy en cuenta el *feedback* de nuestros clientes y continuamente nos gusta saber lo que piensan de nuestros diseños para tomar nota para las próximas colecciones. **¿Cómo es la última colección?** *Rock Spirit* es fruto de mucha reflexión y esfuerzo diario. He querido volver a mis inicios y apostar por diseños más rompedores, más rockeros, con tachuelas y pieles muy prémium para impregnar nuestros pasos de estilo, rebeldía y elegancia con personalidad propia. ■



Con **alma**

"Creo que mi pasión por el mundo de la moda, y en concreto por el calzado, viene por mi abuela. Desde pequeña me encantaba disfrazarme con su ropa y estaba obsesionada con los zapatos de su boda. Creo que los complementos son importantes en un *look* para elevarlo y darle un toque diferenciador", asegura Elena, fundadora de Micuir.





FOTOS: CORTESÍA DE MICUIR.

JUEGO DE OPUESTOS

LA FIRMA BIJOU BRIGITTE HA HECHO SUYO EL BINOMIO BLANCO Y NEGRO EN SU NUEVA COLECCIÓN 'OPPOSITES ATTRACT'.



El negro y el blanco son los protagonistas del estilo elegante de la colección *Opposites Attract*, de Bijou Brigitte.

Que el blanco y negro es sinónimo de elegancia no nos cabe duda. A través de las décadas, este tándem ha mantenido su hegemonía con diferencia, y ahora está más de moda que nunca, bebiendo de ese chic francés que tanto enamora. Pero esta elegante combinación va más allá de la moda, porque en cuestión de bisutería y accesorios, la firma Bijou Brigitte ha dado absoluto protagonismo al negro y el blanco en su colección de otoño *Opposites Attract*. El juego de opuestos que mejor funciona. Para ello, ha diseñado diferentes cadenas de cuentas de varias vueltas que alternan ambos colores, jugando además con el tamaño de las perlas. También apuesta por las cadenas de malla de elegante color negro a juego con pendientes colgantes y anillos en negro y plata. Asimismo, esta línea alterna los acabados en brillo o mate, como las cadenas de dos vueltas realizadas con pequeñas placas en blanco y negro. La colección es tan rica, que te decidas por lo que te decidas puedes encontrar el complemento a juego o a contraste, desde pulseras de perlas blancas, que combinan con anillo a juego o decantarte por un conjunto realizado con cuentas de *strass* para llevar con unos pendientes negros en cascada. Y ya metidos en otoño, los *foulards* al cuello, o por qué no, en el pelo, también aportan ese toque afrancesado que tanto nos gusta, en blanco y negro, cómo no, que podrás combinar con cómodas riñoneras, de nuevo un objeto de deseo en los *looks* más *casual*. ■



Estilo clásico o últimas tendencias: Bijou Brigitte siempre está un paso por delante. Descúbrelo aquí: bijou-brigitte.com/es/

QUERIDA **ELSA**

MODELO Y DISEÑADORA VISIONARIA, **ELSA PERETTI** CREÓ COLECCIONES CON UNA ESENCIA ATEMPORAL PARA TIFFANY & CO. LA CASA CELEBRA ESTE AÑO EL 50 ANIVERSARIO DE SU UNIÓN.

por **Alba Pastor**

La vida de Elsa Peretti fascina y entusiasma a quienes indagan en su biografía tanto como quienes la conocieron de primera mano. Convertida en un icono del mundo de la joyería por su sensibilidad y creatividad, la diseñadora fue un espíritu libre que nunca se dejó guiar por los designios que le imponía la sociedad. A pesar de nacer en una familia de clase acomodada, Peretti decidió construir un legado por sí misma: primero, como modelo en Barcelona y Nueva York, y más tarde, como diseñadora de joyas. Camaleónica e inquieta, formó parte de las exclusivas fiestas de Studio 54 a la vez que disfrutó de la tranquilidad de Sant Martí Vell, una localidad del siglo XVII, cerca de Barcelona, donde compró una casa que costeó y reformó con sus ingresos como modelo y diseñadora. La lucha por su independencia se vio reflejada en sus colecciones para Tiffany & Co, que buscaban la sofisticación y la belleza, pero también la comodidad y la atemporalidad.

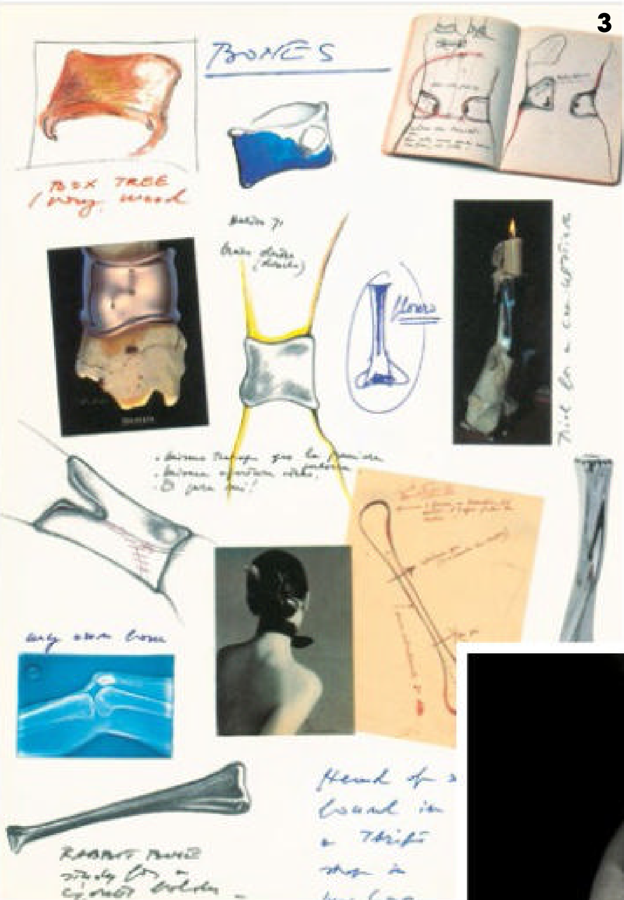
1


2


1. La naturaleza del pueblo gerundense Sant Martí Vell.
2. El interior de la casa de Elsa Peretti en dicha localidad.

ANIVERSARIO DORADO

La llegada de Elsa Peretti a Tiffany & Co. en 1974 marcó una revolución en el diseño de joyas. Como las grandes historias, esta no está exenta de su propia leyenda, que asegura que Tiffany la contrató en 15 minutos. Sus colecciones de joyas, inspiradas en las formas orgánicas de la naturaleza y en la sensualidad de las líneas, sedujeron al mundo con su elegante simplicidad. Una artesana magistral, Peretti exploró la naturaleza con la perspicacia de un científico y la visión de un escultor. "Para mí, una buena línea y una buena forma son eternas", dijo la diseñadora. A principios de la década de 1980, sus colecciones para Tiffany se ampliaron para incluir diseños para el hogar realizados en porcelana, cristal o plata. Al igual que sus joyas, estos nuevos diseños fueron elogiados por su formas fluidas y su diseño táctil. Representan el amor por una vida bien vivida, la calidez de un anfitrión generoso y la idea de que la belleza y la utilidad siempre deben ir unidas. Su amigo de toda la vida, William Chaney, presidente de la junta directiva de Tiffany & Co. desde 1984 a 2003, expresó su opinión sobre ella: "Elsa Peretti, a través de su genio estético y su búsqueda

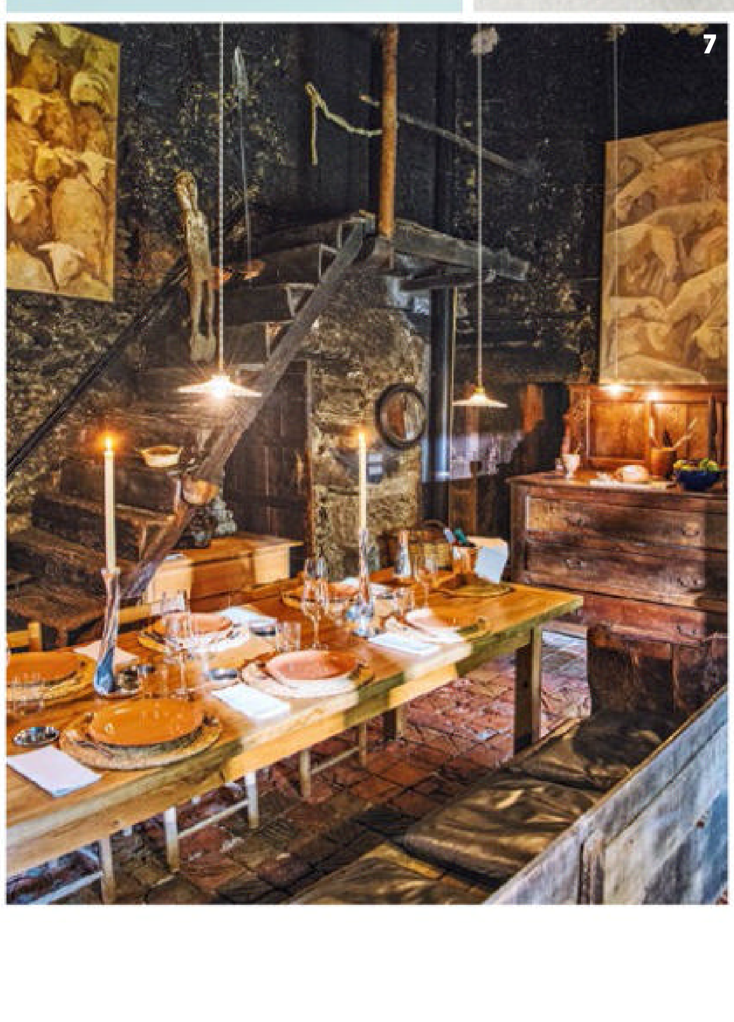




3. Collage *Elsa Peretti® Bones* publicado en el Catálogo de Elsa Peretti *Fifteen of my Fifty with Tiffany* para su exposición en el Fashion Institute of Technology en 1990. **4.** Elsa Peretti fotografiada por Eric Boman. **5.** Brazalete *Bone* engastado a mano con pavé de diamantes, pavé de rubíes y exclusivas piedras cabujón talladas a mano.







6. Brazalete *Bone Cuff* y *Cabochon.* **7.** Cocina Can Noves.

FOTOS: CORTESÍA DE TIIFFANY & CO.

constante de la perfección del diseño, se ha ganado el reconocimiento como la diseñadora de joyas más respetada y exitosa del mundo".

Para celebrar el 50 aniversario de la llegada de Elsa Peretti a Tiffany & Co. en septiembre de 1974, Tiffany & Co. homenajea a la legendaria diseñadora, artesana y filántropa. Como tributo a este aniversario, Tiffany & Co. ha querido crear reediciones especiales de algunos de sus diseños para encarnar la artesanía y la visión artística de Peretti. Tiffany & Co. estrenará diversos diseños especiales de aniversario a lo largo de 2024 y 2025, reeditando algunos de los iconos más queridos de la diseñadora con piedras preciosas excepcionales y en atrevidas escalas. Entre ellos, los nuevos anillos *Bone* y *Split* inspirados en el legendario brazalete *Bone* de Peretti, así como brazaletes *Bone* engastados a mano con pavé de diamantes, pavé de rubíes y exclusivas piedras cabujón talladas a mano. Se añaden, además, nuevos diseños de su colección *Mesh*, realizados en cota de malla de oro con tanzanitas, rubelitas, esmeraldas y diamantes, anillos cabujón únicos en su género y atrevidos anillos *Fancy Color*. Sus célebres diseños *Open Heart*, *Starfish*, *Bean*, *Scorpion* y *Amapola* también están disponibles con pavé de diamantes, junto con los pendientes *Snake* y *High Tide* en espectaculares longitudes y los collares y pendientes de la famosa colección *Diamonds by the Yard*. La fuente de inspiración de la artista siempre fue la naturaleza, y vivió su vida dedicada a devolverla al mundo a través de sus diseños. Ella creía que el cuidado y protección de nuestro planeta era un deber de toda la humanidad: "Podemos hacerlo mucho mejor. Intento hacer cosas buenas", decía Peretti.

EL LEGADO

El 50 aniversario de los diseños de Elsa Peretti en Tiffany & Co. es un testimonio de su influencia como una de las fuerzas creativas más poderosas y duraderas de la industria de la joyería. Los diseños de Elsa Peretti se pueden adquirir en las tiendas de Tiffany & Co. en todo el mundo y también cuentan con el privilegio de formar parte de las colecciones permanentes del Museo Británico de Londres, el Museo Metropolitano de Arte de Nueva York y los Museos de Bellas Artes de Boston, Massachusetts y Houston. Hoy y siempre, Tiffany & Co. rinde homenaje a la vida y trabajo de la legendaria diseñadora Elsa Peretti, fallecida en 2021 a la edad de 80 años. Reconocida diseñadora de Tiffany y miembro de la Casa desde 1974, Peretti revolucionó el mundo del diseño y cambió para siempre la manera de llevar joyas. Su legado permanecerá como una inspiración constante e imperecedera para las generaciones venideras. ■

25 AÑOS DE ESTILO

POCOS BOLSOS HAN LOGRADO ALCANZAR EL ESTATUS DEL ICÓNICO 'SADDLE' DE DIOR. ESTE AÑO, LA EMBLEMÁTICA CREACIÓN CELEBRA SU 25 ANIVERSARIO.

por **Magdalena Fraj**





NUEVAS VERSIONES
A la izquierda, el bolso *Saddle Denim Dior Oblique* en *jacquard*; abajo, dos modelos con estampado *tie-dye* presentados en el desfile Crucero 2025.



Fue presentado por primera vez en la colección primavera-verano 1999 de Dior, bajo la dirección creativa del influyente diseñador británico John Galliano. Inspirado en la equitación, su forma asimétrica y curva recuerda la silueta de una silla de montar, de ahí su nombre. Este diseño innovador rompió con las convenciones tradicionales de los bolsos en la década de los 90, caracterizándose por su forma única y su funcionalidad más estética que práctica. Desde su debut, el bolso *Saddle* se convirtió rápidamente en un objeto de deseo. Fue catapultado al estrellato por su aparición en populares series de televisión, como *Sexo en Nueva York* (la protagonista Carrie Bradshaw lo lucía con estilo desenfadado). Esta exposición mediática consolidó su estatus como un símbolo de la moda del cambio de milenio, convirtiéndose en un accesorio imprescindible para quienes buscaban expresar su individualidad sin perder la sofisticación.

LA NUEVA ERA

En 2018, bajo la dirección creativa de Maria Grazia Chiuri, el bolso fue relanzado, adaptándose a los gustos contemporáneos mientras mantenía su esencia original. Chiuri introdujo nuevas versiones de este modelo, utilizando una variedad de materiales y diseños, incluyendo el clásico monograma de Dior y versiones bordadas que reflejan el *savoir-faire* de la casa. Este relanzamiento no solo revitalizó su popularidad, sino que también atrajo a una nueva generación de aficionados al lujo. Y es que el *Saddle* no es solo un accesorio; es un símbolo de la capacidad de la moda para capturar el espíritu del tiempo y evolucionar con él. A lo largo de sus 25 años de historia, ha demostrado ser más que una simple tendencia pasajera, consolidándose como un elemento clave en la historia de Dior (y en la cultura de la moda). En un mundo donde las tendencias van y vienen, permanece como un testimonio de la innovación y la herencia de la *Maison*. ■

FOTOS: CORTESÍA DE DIOR.

EL TÁNDEM **PERFECTO**

Este otoño, Geox se embarca en una emocionante colaboración con Penélope y Mónica Cruz para la colección cápsula otoño-invierno 2024-2025.

por **Úrsula Fernández**







La nueva campaña de la firma italiana para la temporada otoño-invierno 2024-2025 presenta a Penélope Cruz en un paseo por las calles de Nueva York. Las imágenes, capturadas por el dúo creativo Hunter & Gatti y con música de Eduardo Cruz, muestran la versatilidad y elegancia de la marca. Este recorrido urbano resalta el valor del calzado y las prendas de Geox, que ofrecen confort y elegancia para que todas las mujeres se sientan a gusto en cualquier situación.

LO ICÓNICO, REINVENTADO

La colección se centra en prendas de abrigo y calzado que combinan moda y funcionalidad. Un ejemplo notable es la parka diseñada por las hermanas Cruz, que presenta un relleno de pluma regenerada, siendo resistente a la lluvia y el viento y ofreciendo ligereza y calidez ideales para las bajas temperaturas. En calzado, las deportivas *Nebula 2.0* se reinventan con siete variantes de color y materiales en contraste, desde napa y charol hasta gamuza con inserciones metálicas, garantizando transpirabilidad e impermeabilidad. Una opción perfecta para afrontar el frío invierno. ■

COSTURA EN **ALTA MAR**

En 2024, Lola Casademunt se ha encargado de diseñar los uniformes de un equipo participante en la Copa América de vela de Barcelona.

por **Celia Gijón**

La Ciudad Condal ha sido sede de algunos de los acontecimientos deportivos más importantes del planeta, como los Juegos Olímpicos del año 1992 o el acto inaugural de la Copa Mundial de Fútbol de 1982, entre otros. Este 2024 vuelve a ser el lugar escogido para celebrar otro evento de gran magnitud: la 37.ª edición de la America's Cup o la Copa América de vela, la competición más importante de esta disciplina deportiva. Es tal su envergadura que incluso marcas de moda locales como Lola Casademunt se han involucrado en ella.

VÍNCULO ENTRE MODA Y DEPORTE

Esta firma se ha encargado de diseñar los uniformes del equipo americano New York Yacht Club American Magic para esta edición de la America's Cup, que se celebrará en el Port Vell, la playa o el Port Olímpic hasta el mes de octubre. Las piezas que conforman esta propuesta son sofisticadas y prácticas para proporcionar comodidad y estilo a los integrantes del equipo. Además, tanto las prendas como los accesorios combinan la esencia del deporte de vela con el carácter mediterráneo y el estilo modernista que irradia Barcelona. ■







FOTOS: CORTESÍA DE LOLA CASADEMUNT.

ELEGANTES **Y FUNCIONALES**

En los uniformes para mujeres destaca una vertiente más formal, con un traje de chaqueta azul marino con rayas verticales o con una americana *navy* con rayas blancas. Por otro lado, han apostado de lleno por la temática marinera para crear una cápsula paralela más amplia y con un estilo más *fashion*: desde chaquetas bómbers, sudaderas, vestidos o pantalones cargo, hasta complementos como *sneakers*, gorras o bolsos *shopper*. Aunque vemos claros guiños a este deporte por el uso de rayas marineras o del rojo, el blanco o el azul marino, también es cierto que están presentes algunos motivos que representan el ADN de Lola Casademunt. Por ejemplo, el adorno con el logo distintivo del equipo que llevan todas las piezas, fiel a la logomanía de la marca.
Con esta colaboración, Lola Casademunt se ha convertido en la única firma catalana que viste a un equipo internacional en la 37.ª edición de la America's Cup.

MODA ABIERTA **AL MUNDO**

Así define su firma homónima la propia Silvia Tcherassi en esta charla donde nos acercamos más a la creativa y a la esencia de sus sofisticadas prendas.

por **Celia Gijón**



Empezaste en el diseño de interiores. ¿Por qué al final te decantaste por el diseño de moda? He sido creativa desde que tengo uso de razón, y por eso me decanté por estas dos carreras supercreativas. Encuentro igual vestir un espacio que vestir el cuerpo de una mujer, siento que tienen los mismos códigos y los mismos principios, y he sido muy afortunada en poder combinar ambos mundos. **¿Los combinas a día de hoy en tu marca?** ¡Sí! Tenemos Tcherassi Home Collection, con juegos de sábanas, toallas y demás elementos para el hogar. Y he hecho el diseño de interiores de mis tiendas. **Llevas 30 años en el mundo de la moda. ¿Es difícil mantener ese ADN primitivo pero adaptándolo a necesidades contemporáneas?** No, eso no es difícil realmente porque la nuestra es una elegancia sin pretensiones, sin esfuerzo, y ese punto lo hemos tenido siempre muy claro. Tener una carrera exitosa por tantos años es para mí un logro porque en este mundo se tienen altos y bajos, pero con la incorporación de mis hijos en la compañía hace ya cuatro años seguimos subiendo. **¿Cómo es trabajar en familia?** Siempre estamos bailando al mismo ritmo, todos pensando de la misma manera. Cuando el día es exitoso, todo es exitoso. Cuando el día tiene problemas, estos se llevan a la casa. Pero siempre tratamos de llevarlo de una manera divertida. **¿Cómo se refleja en la firma tus orígenes?** Nací y crecí en el Caribe colombiano, en una ciudad con un puerto abierto al mundo. Eso me ha dado una visión totalmente internacional, una manera de ver la vida abierta, sin fronteras. **Háblanos de tu colección Fall 2024.** Por lo general, nuestra colección de otoño es festiva. Vienen las grandes galas en el mundo y es una propuesta con vestidos muy especiales con tonos cálidos, brillos, lazos... ■





Elegancia **sin esfuerzo**

Una seña de identidad de los diseños de **Silvia Tcherassi** es el color, con el que rinde homenaje a su tierra. Son muchos tonos los que abrazan prendas vistosas y sofisticadas con lazos, flores... Aunque también hay lugar para piezas más clásicas en tonos neutros, además de una línea de accesorios.

FOTOS: CORTESÍA DE SILVIA TCHERASSI.

belleza



REPARAR EL DAÑO
La exposición solar continuada (aunque sea con protección solar), el cloro de las piscinas o la sal del mar provocan que la piel y el cabello se vean afectados cada verano.

En estas páginas te traemos algunas claves para recuperar su estado y que se vean saludables.



UNA ODA AL CINE CLÁSICO

El maquillador Wild Van Dijk ha aplicado en la piel la base *Forever Cushion*. Los labios adquieren protagonismo con *Rouge Dior 720 Icône*. El profesional destaca las facciones con el colorete e iluminador *Rouge Blush Contour&Glow* en el tono *757 Wildior,* y los ojos, en los que ha utilizado la sombra blanca irisada de la paleta *5 Couleurs n°983 Champs Elysées.* Todo, de **Dior Beauty.**

Top bordado de lana gruesa y seda brillante, de **Dior.**

En la página anterior: aquí, Van Dijk ha aplicado la base de maquillaje en barra *Dior Forever Skin Perfect.* Los labios se han maquillado con *Rouge Dior 100 New Look* y los ojos brillan con la sombra verde irisada de la paleta *5 Couleurs n°083* en el tono *30 Montaigne*. La tez se enmarca con el colorete e iluminador de la paleta *Rouge Blush Contour&Glow* en el tono *100 Diorissimo.* Todo, de **Dior Beauty.**

Microbolso *Lady Dior* de satén bordado, de **Dior**.



JOYAS EN LOS OJOS

ESTA TEMPORADA, DIOR BEAUTY RINDE HOMENAJE A LA CIUDAD DE LA LUZ CON SU COLECCIÓN 'PLAN DE PARIS'.

fotos **Álvaro Gracia** estilismo **Sandra Escriña**



AZUL INFINITO
En esta imagen, Van Dijk ha preparado la piel y ha utilizado la base en barra *Dior Forever Skin Perfect.* Para los labios, ha confiado en la sutileza de *Dior Addict n°521*, mientras que en los pómulos ha aplicado el colorete e iluminador *Rouge Blush Contour&Glow* en el tono *100 Diorissimo*. El efecto joya del *look* lo aporta la sombra de ojos azul celeste *5 Couleurs n°173 L'étoile*. Todo, de **Dior Beauty.**

Capa de cachemira afieltrada de doble cara, de **Dior.**

Modelo: Alessia Merzlova. Asistente de fotografía: Gabo Boza. Maquillaje y peluquería: Wild Van Dijk. Casting director: Jorge Agut para We Made It (WMI). Producción: Victoria Mouriño.



HAZLO TÚ MISMA

1. Colorete e iluminador *Rouge Blush Colour & Glow* en el tono *757 Wildior* (57 €). **2.** Base de maquillaje *Forever Cushion* de la colección *Plan de Paris* (79 €). **3.** Barra de labios *Dior Addict* (47 €). **4.** Barra de labios *Rouge Dior* en el tono *720 Icône* (49 €). **5.** Fondo de maquillaje en barra *Dior Forever Skin Perfect* (57 €). **6.** Paleta *Diorshow 5 Couleurs* de la colección *Plan de Paris* (83 €). Todo, de **Dior Beauty**.



DESTELLOS EN LA MIRADA

ROJOS INTENSOS Y ROSAS EMPOLVADOS PROTAGONIZAN LAS NOVEDADES DE MAQUILLAJE DE LA TEMPORADA.

fotos **Santiago Belizon** estilismo **Sandra Escriña**



COLORETE SIN LÍMITES
El maquillador Wild Van Dijk ha utilizado el fondo de maquillaje *Eternité de Beauté* y el colorete en polvo *Blush de Beauté.* El efecto piel bronceada lo aporta el *Poudre de Beauté Éclat Soleil.* En los labios, el experto ha usado el voluminizador de labios *Gloss à Lèvres Bertha Pink*. Todo, de **Gucci Beauty.** Top de punto y gargantilla, de **Gucci**.

En la otra página, fondo de maquillaje *Eternité de Beauté.* Para alargar las pestañas hasta el infinito, se ha utilizado la máscara *L'Obscur*. Los labios jugosos se han conseguido con el voluminizador *Gloss à Lèvres Virginia Fuchsia.* Todo, de **Gucci Beauty**. Polo en punto de seda y pendiente, de **Gucci**.



LABIOS INTENSOS
Wild Van Dijk ha trabajado la piel con el fondo de maquillaje *Cushion de Beauté* y el colorete en polvo *Blush de Beauté*. En los labios, el maquillador ha aplicado *Gucci Rouge à Levres Mat* en tono rojo 509 *Rosso Ancora*.Todo, de **Gucci Beauty**. Sujetador de encaje, top de tul y gafas, de **Gucci**.

En la otra página, además del fondo de maquillaje *Eternité de Beauté*, se han aplicado los polvos bronceadores *Poudre de Beauté Eclat Soleil* en pómulos y ojos para unificar el maquillaje. La mirada se abre y cobra intensidad con la sombra de ojos *Palette de Beauté Quatuor.* Los labios discretos se consiguen gracias a *Éclat de Beauté Effet Lumière*. Todo, de **Gucci Beauty**. *Trench* de piel, de **Gucci**.





ROSA EN LA MIRADA
El maquillador ha utilizado el fondo de maquillaje *Cushion de Beauté* y ha iluminado el rostro con los polvos bronceadores *Poudre de Beauté Éclat Soleil*. La dulzura llega de la mano de la sombra de ojos *Palette de Beauté Quatuor*. En los labios se ha aplicado *Éclat de Beauté Effet Lumière*. Todo, de **Gucci Beauty.**
Bolso *GG Marmont*, de **Gucci**.



CONSIGUE EL 'LOOK'

1. Colorete en polvo *Blush de Beauté* (57 €). **2.** Sombras de ojos *Palette de Beauté Quatuor* (67 €). **3.** Fondo de maquillaje *Cushion de Beauté* (73 €). **4.** Máscara de pestañas *L'Obscur* (46 €). **5.** Fondo de maquillaje *Eternité de Beauté* (65 €). **6.** Brillo de labios *Voluminizador Gloss à Lèvres Bertha Pink* (41 €). **7.** Polvos bronceadores *Poudre de Beauté Éclat Soleil* (63 €). **8.** Brillo de labios *Voluminizador Gloss à Lèvres Virginia Fuchsia* (41 €). **9.** *Eclat de Beauté Effet Lumière* (33 €). **10.** *Gucci Rouge à Levres Mat* en tono rojo 509 *Rosso Ancora* (59 €). Todo, de **Gucci Beauty**.

MAQUILLAJE: WILD VAN DIJK PARA GUCCI. MODELO: VLADA SMAHINA (GENERATION MODELS). ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA: RAFAEL BENITO. PRODUCCIÓN: VICTORIA MOURIÑO.

JOYAS EN **LOS LABIOS**

Violette, directora creativa de maquillaje de Guerlain, nos cuenta cómo se ha reinventado el labial 'Rouge G': la perfecta unión entre contenido y continente.

por **Celia Gijón**

Nació en 2009 y se convirtió en un labial joya deseado por su carcasa con espejo. Este 2024, de mano de Violette Serrat, el icónico *Rouge G* de Guerlain toma un nuevo rumbo gracias a nuevas versiones de su envase, a una fórmula más hidratante y a colores mates y satinados que se adaptan a todos los gustos y necesidades.

Este año *Rouge G* se reinventa y tú has tenido mucho que ver. ¿Cuáles son las novedades que se han implementado en cuanto a formulación? El cuidado de los labios está mucho más presente ahora. Incluye un complejo a base de flor de lirio combinado con aceite de almendras dulces que va a impulsar la hidratación. Además de dar color, también es muy cómodo de llevar por su textura ultraligera. **Una de las cosas que hace único a esta barra de labios es su carcasa joya. ¿En qué te has inspirado para crear los nueve diseños nuevos?** Pensé en un elegante fondo de armario atemporal: un *print* de leopardo, un diseño en homenaje al estilo *art déco*, otra de terciopelo con tachuelas doradas... La intención es combinarlos en función del *look* o el estado de ánimo. **Para ti, ¿cómo de importante es el pintalabios en un maquillaje?** Es mi favorito. Cuando me dijeron que tenía que hacer cuarenta tonos, estaba muy emocionada de finalmente poder crear los colores de mis sueños. **Y a la hora de crear estos nuevos tonos, ¿en qué te has basado?** Es una mezcla de mi visión artística y la experiencia de Guerlain. En primer lugar, pensé en los colores que quería incluir: rojo, naranja, rosa, *nude*, marrón, etc. Y luego en cada gama cromática queríamos, por ejemplo, un rojo cálido, un rojo oscuro, un rojo brillante... Y así nacieron estos 24 tonos satinados y 16 mates aterciopelados. **Algunas mujeres sienten que la barra de labios roja no les favorece. ¿Cómo habéis conseguido que cada una encuentre su tono de rojo perfecto?** Creo que la clave es asegurarse de que haya un equilibrio entre los colores brillantes y los profundos. Porque si el fondo del pintalabios es demasiado blanco, como lechoso –que ocurre en la mayoría de los pintalabios–, entonces no va a encajar con todos los tonos de piel. **¿Cuáles son los trucos de una experta como tú para aplicar el pintalabios?** Mi técnica es dibujar primero la v del arco de cupido y moverla hacia arriba. Luego conecto las esquinas del labio a la parte superior de la v, me muevo más abajo en la parte inferior del labio y pongo el color en el interior. Para acabar, simplemente difumino el borde con el dedo, y esto le da una apariencia más desenfadada y sin esfuerzo. ■





Siguiendo el compromiso sostenible de Guerlain, el nuevo *Rouge G* en metal dorado es recargable y ahora más ligero. Aquí, Violette se aplica un tono estrella: el *Rouge Vibrant* 510.

FOTOS: CORTESÍA DE GUERLAIN.





UN IMPRESCINDIBLE **PARA TU PELO**

'ACTYVA CLARIFYING SCRUB' DE KEMON: EL PRETRATAMIENTO DETOX PARA CUERO CABELLUDO.

Realizarse un detox capilar es esencial para mantener el cuero cabelludo y el cabello en óptimas condiciones. El pelo encuentra su sustento en el cuero cabelludo y, a veces, no le damos el cuidado que merece. Sobre él se acumulan residuos de productos cosméticos, impurezas ambientales, células muertas, exceso de sebo y caspa, que pueden comprometer su estado de salud y, en consecuencia, dañar el cabello.
Kemon, la marca profesional de cosmética capilar, desarrolla productos cosméticos eficaces y sostenibles con los que conseguir la mejor versión del cabello. Su última innovación es *Actyva Clarifying Scrub*, un tratamiento detox imprescindible después del verano.

BENEFICIOS

El detox Capilar de Kemon realiza una limpieza profunda del cuero cabelludo. Su formulación a base de alfahidroxiácidos naturales (glicólico, láctico y cítrico), hueso de aceituna, salvado de arroz y arcilla blanca, permite una doble exfoliación: química y mecánica.
Actyva Clarifying Scrub estimula la renovación celular, favorece la elasticidad del cuero cabelludo, fortalece la raíz y previene la caída del cabello. Tras su aplicación, notarás una agradable sensación de frescura, ligereza y limpieza. Gracias a su acción detox, prepara los folículos para recibir y potenciar los beneficios de tratamientos posteriores.
En los mejores salones de peluquería, Kemon pone a disposición de tu cabello esta experiencia relajante de salud y belleza. Además, puedes incorporarlo en tu rutina de cuidado capilar cada dos semanas como prechampú, antes de aplicar tu champú habitual. ■

Detox capilar *Actyva Clarifying Scrub*, de **Kemon.** Precio del tratamiento en Salón, desde 20 €. PVP recomendado, 23,90 €.

'ACTYVA CLARIFYING SCRUB' PREPARA EL CUERO CABELLUDO PARA **POTENCIAR LOS BENEFICIOS DE TRATAMIENTOS** POSTERIORES, FAVORECIENDO LA RENOVACIÓN CELULAR

PIEL BAJO PRESIÓN

El impacto emocional en nuestra barrera más visible

SABEMOS QUE BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO VAN DE LA MANO. LA PIEL, EL ÓRGANO MÁS EXTENSO, TAMBIÉN REFLEJA LOS ALTIBAJOS DE NUESTRAS EMOCIONES.

por **Abigail Campos**

Un grano en plenos exámenes o la víspera de presentar un proyecto importante en el trabajo. Perder más pelo de lo habitual en situaciones como una ruptura de pareja o una mudanza. Un brote de dermatitis que coincide con momentos de ansiedad por un problema familiar… Si alguna lectora ha pasado por una situación como esta, debe saber que todo ello es fruto de la estrecha relación entre piel y emociones.

Son muchas las investigaciones que han identificado que situaciones de estrés, ansiedad y depresión pueden desencadenar o exacerbar problemas dermatológicos, mientras que las emociones positivas parecen jugar un papel protector y favorecer una piel de aspecto sano y radiante.

"Las emociones y las afecciones cutáneas están relacionadas de manera bidireccional –explica Leticia Alonso, dermatóloga en Grupo Pedro Jaén y responsable de la Unidad de Apoyo Emocional–. Es decir, algunas enfermedades dermatológicas tienen un gran impacto negativo en la salud emocional de quien las sufre, como pueden ser las alopecias, la psoriasis o el acné grave; y, a la inversa, ciertos factores emocionales (ansiedad, depresión, estrés…) pueden agravar patologías como la alopecia areata, la psoriasis, dermatitis atópica, la rosácea o el acné".

Estudios recientes han constatado que entre los pacientes con afecciones cutáneas crónicas, la prevalencia de trastornos psiquiátricos es del 30 % al 40 %. Por su lado, el estrés y la ansiedad han sido reportados en el 44 % de los pacientes antes del brote inicial de psoriasis, y los brotes recurrentes se han atribuido al estrés en hasta el 80 % de los afectados. "El estrés puede actuar como detonante, desencadenante de brotes o catalizador de la evolución de ciertas patologías cutáneas", indica Sara Gómez Armayones, dermatóloga del Grupo Español de Dermatología Estética (GEDET) de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

CORTISOL Y EXPOSOMA

El estrés crónico y la ansiedad igualmente se relacionan con un incremento en la generación de cortisol, una hormona que puede debilitar el sistema inmunológico y empeorar estas condiciones. "Niveles elevados de cortisol pueden tener consecuencias en la piel, por ejemplo, en forma de acné, cuya aparición es posible por activación de ciertos mecanismos fisiológicos que solo conocemos parcialmente. De forma indirecta, los niveles elevados de cortisol podrían relacionarse con el empeoramiento de las enfermedades dermatológicas que he comentado", detalla la doctora Gómez Armayones. Esto se atribuye a la liberación de neurotransmisores inflamatorios que activan las vías inflamatorias en la piel.



Entre los pacientes con afecciones cutáneas crónicas, la prevalencia de trastornos psiquiátricos es del 30 % al 40 %.

Pero el cortisol no es todo. El estrés es también un factor incluido en el exposoma, que son aquellos factores externos que aceleran el envejecimiento entre los que se encuentran la radiación solar, el tabaco, los malos hábitos del sueño o la polución, entre otros, agrega la experta del GEDET.

CÓMO ACTUAR

Muy bien, pero llegados a este punto, si estoy estresada o tengo ansiedad, ¿qué puedo hacer para evitar que estas emociones se vuelquen en mi piel? La doctora Gómez Armayones advierte que el control de los hábitos de vida es fundamental. "Los dermatólogos cada vez somos más conscientes de la importancia del abordaje global de las enfermedades de la piel. El control del sueño, una dieta adecuada evitando los ultraprocesados y dando prioridad a los alimentos de origen vegetal, el deporte, y otras herramientas para el control del estrés (que deben individualizarse en cada caso y atender a las prefe-

«EL BIENESTAR EMOCIONAL INFLUYE POSITIVAMENTE EN NUESTRA SALUD GLOBAL»

rencias de cada persona, como la meditación), son probablemente la base para el control de estas enfermedades".

Y, obviamente, existen tratamientos cosméticos y sobre todo farmacológicos (tópicos y orales) que pueden ayudar a controlar o resolver los brotes, "pero en estos casos no van a resolver el problema a largo plazo", advierte la dermatóloga.

TERAPIA PSICOLÓGICA

Al conocer la relación entre el estrés emocional y la salud física, cada vez se hace más hincapié en la importancia de abordar la salud y las distintas dolencias de forma global."Fundamentalmente en patologías con una base inmune o inflamatoria (psoriasis, alopecia areata, dermatitis atópica...), el manejo del estrés o disminución de la ansiedad puede mejorar mucho la evolución y hacer que los pacientes sufran menos brotes", apunta la doctora Alonso.

Aunque no existen terapias concretas, "las técnicas o diferentes ayudas psicológicas pueden mejorar la incidencia o el pronóstico de diversas patologías y su importancia radicaría más en pacientes que en población sana. Dentro de las técnicas o terapias deben individualizarse según el paciente y las necesidades: relajación, manejo del estrés, psicoterapia, fármacos", enumera.

Lo principal es abordar qué patología cutánea o problema de salud dermatológico presenta el paciente y cuál es la influencia del estado emocional en cada caso concreto. "Lo fundamental es individualizar cómo está afectando en un caso concreto, qué grado de relación existe etc. Detectada y reconocida esta relación entre nuestro estado emocional y nuestra patología cutánea se facilita el trabajo y mejora de la salud emocional", agrega la dermatóloga del Grupo Pedro Jaén.

EL LADO LUMINOSO

Pero no todo es para mal. Las emociones positivas también tienen un efecto beneficioso en la piel. La felicidad y la relajación fomentan la liberación de endorfinas, que no solo reducen el estrés y la inflamación, sino que también promueven un flujo sanguíneo saludable hacia la piel, dándole un aspecto más saludable y luminoso.

"El bienestar emocional influye positivamente en nuestra salud a nivel global. En el caso de la piel, ciertas patologías como la psoriasis, la alopecia areata o la dermatitis atópica, pueden presentar una mejor evolución, con menos brotes y mejor respuesta a los tratamientos cuando presentamos un mayor bienestar psicológico o una mejor gestión del estrés y las emociones", apunta la doctora Leticia Alonso.

Un ejemplo claro del efecto de las emociones positivas en la piel es la mejoría de ciertas enfermedades durante las vacaciones, indica la dermatóloga Sara Gómez Armayones. "La disminución de los niveles de estrés se ha relacionado con la mejoría de distintas enfermedades, en las que también van a tener influencia otros factores como la temperatura o la exposición solar. Por ejemplo, sabemos que la exposición al sol puede mejorar lesiones de psoriasis o atopia, mientras que otras enfermedades como la rosácea pueden empeorar. En algunos casos, el bienestar emocional puede llegar a conseguir un control temporal de ciertas enfermedades". ■

EMOCIONES A FLOR DE PIEL

Más allá del vínculo entre condición psicológica y salud de la piel, otro tipo de emociones pueden tener un efecto instantáneo en este órgano. Un ejemplo es la piel de gallina cuando tenemos frío o en una situación de emoción fuerte, como un miedo repentino. Unos diminutos músculos (erector pili) en la base de cada folículo se contraen en respuesta a esa situación, lo que provoca que el vello se erice y aparezcan esos pequeños bultos en la piel.

También nos ponemos coloradas cuando tenemos vergüenza, ansiedad o inseguridad. Este fenómeno resulta de la activación del sistema nervioso simpático en reacción a esas emociones, que desencadenan la liberación de adrenalina, lo que incrementa la circulación sanguínea y la expansión de los vasos sanguíneos.

Una emoción positiva, como la alegría, mejora la apariencia de la piel, proporcionando un aspecto más saludable y brillante. Esto sucede porque la felicidad aumenta la circulación sanguínea, lo que mejora el flujo de oxígeno y nutrientes hacia la piel, que aparece resplandeciente.

FOTO: D.R.

AMIGAS PARA SIEMPRE

LA LÍNEA CAPILAR 'THE KURE' DE AMIKA, CON INGREDIENTES DE ORIGEN VEGANO, REPARA Y FORTALECE EL CABELLO DAÑADO.

La amistad verdadera existe, y es bueno cuidarla, por eso, tu nueva mejor amiga se llama Amika, porque va a cuidar de ti y en especial de tu cabello. Amika es una marca que nació en Brooklyn y creció en los salones de belleza; es valiente y además, de confianza, porque también es la amiga de todos los cabellos, de estilistas de todo el mundo, del planeta y ahora también de ti. Sus productos, formulados a base de espino amarillo, nutren y cuidan el cuero cabelludo y el pelo.

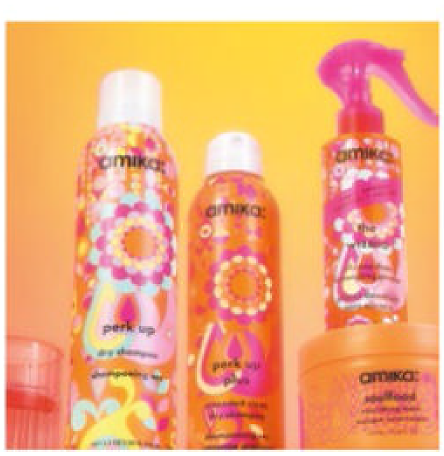


Champú (27,99 €); Acondicionador (27,99 €); Mascarilla (41,99 €) y Tratamiento Reparador Versátil (33,99 €), de la línea *The Kure* de Amika (en Sephora).

UNA LÍNEA GANADORA

Esta icónica marca, recién llegada a España y de venta exclusiva en Sephora, cuenta con una extensa gama capilar, cuyos productos no contienen sulfatos, gluten, aceite mineral ni productos petroquímicos. Recientemente galardonada en los Marie Claire Hair Awards, la línea **The Kure** de Amika te ofrece el cuidado completo de tu cabello con el Champú reparador restructurante para cabello dañado, que gracias a su tecnología regeneradora de enlaces, sus proteínas y aceites vegetales, limpia suavemente, regenera, fortalece e hidrata en profundidad todo tipo de cabello y texturas y aborda los problemas más comunes como las puntas abiertas o rotas, el cabello seco o dañado. Puedes completar el tratamiento de tu pelo con el Acondicionador reparador restructurante que fortalece el cabello dañado víctima de agresiones externas, calor y tratamientos químicos, y con la Mascarilla untuosa y ultracremosa, con proteínas veganas y tres aceites vegetales ricos en nutrientes, que aporta un verdadero impulso al cabello seco y dañado. Y para momentos específicos, el champú Perk Up talc-free en seco, que absorbe el sebo y las impurezas como una esponja, gracias al almidón de arroz natural. Con Amika, rodéate de los mejores amigos para tu pelo. ■

marie claire HAIR AWARDS



CHAMPÚ EN SECO, TU ALIADO CAPILAR

Amika cuenta con el mejor aliado para usar entre lavados o para ocasiones en las que necesites dar un plus extra a tu cabello: los champús en seco **Perk Up Sin Talco** (29,99 €), que absorbe el sebo y los olores y aporta frescor, volumen y elevación del peinado, y **Perk Up Plus Larga Duración** (32,99 €), formulado con suaves AHA e ingredientes que nutren el cuero cabelludo, invisible, sin rastro de residuos, da un aspecto fresco al peinado y te permite espaciar un poco más los lavados. Absorbe y elimina el sebo, protege el cabello de impurezas y olores y lo deja visiblemente limpio e hidratado. Contienen menos del 1 % de fragancias sintéticas, son veganos, sin gluten y sin crueldad hacia los animales.

PARA LA **VUELTA**

HE AQUÍ TODAS LAS NOVEDADES QUE MERECE LA PENA DESCUBRIR DE CARA A LA NUEVA TEMPORADA PARA RECUPERAR LA PIEL Y CONSEGUIR UN MAQUILLAJE IMPECABLE.

por **Úrsula Fernández**

1


2


3


4


5


6


1. RADIOFRECUENCIA FACIAL. El aparato de radiofrecuencia de **CurrentBody** emite ondas de radiofrecuencia que calientan suavemente la piel, lo que estimula la producción de nuevo colágeno (349 €).

2. CON VOLUMEN. La nueva máscara *Masterpiece Divine Lashes*, de **Max Factor** (c.p.v.), cuenta con un cepillo ultrasuave que permite una aplicación sin grumos y aporta un extra de volumen al instante.

3. LIMPIEZA EXQUISITA. Esta *mousse* limpiadora de **Guerlain** (59 €) elimina las impurezas y los restos de maquillaje preservando la barrera cutánea. Con mieles reparadoras y jalea real, está formulada con un 90 % de ingredientes de origen natural.

4. NUEVOS TONOS. La barra más exclusiva de **Chanel,** *31 Le Rouge* (165 €), lanzada en 2023, amplía su colección con 12 nuevos tonos mates y luminosos. Cada uno necesitó decenas de pruebas para lograr un color con una intensidad tan inimitable como inolvidable.

5. AROMAS EXPLOSIVOS. *CK One Essence* (90 €/100 ml) de **Calvin Klein** es una versión intensificada de la icónica fragancia. Creada por Alberto Morillas, cuenta con notas de bergamota, naranja o té verde.

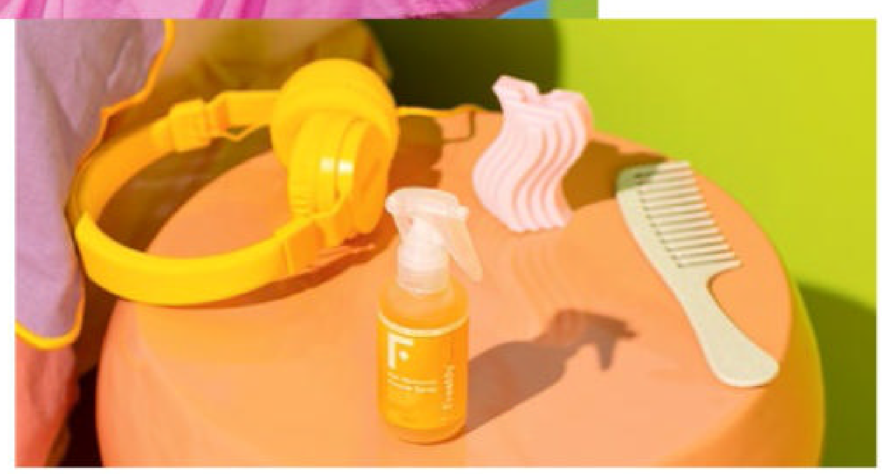
6. UN BRILLO RADIANTE. Colores saturados de pigmentos, acabado satinado y fórmula ultrahidratante: así es la promesa del nuevo labial *Le Rouge Interdit Satin,* de **Givenchy** (46 €). Disponible en diez tonos.

TU PELO... COMO LA SEDA

ESTE VERANO, DEVUELVE LA VIDA A TU PELO CON EL SPRAY DESENREDANTE 'HAIR RADIANCE KERATIN' DE FRESHLY Y PRESUME DE MELENA FUERTE, BRILLANTE Y SALUDABLE.



Spray desenredante *Hair Radiance pelo*, de Freshly (19,95 €).



En verano, durante las largas jornadas de playa, piscina y sol, son incontables las veces que pasamos por la ducha a refrescarnos, a quitarnos la arena, la sal o el cloro impregnados en nuestra piel y también en el pelo. Y ahí llega el drama. Con cada ducha, con el exceso de sequedad y con con todos estos elementos inherentes al verano –de los que seguro no vas a prescindir–, tu cuero cabelludo y tu pelo van perdiendo paulatinamente sus aceites naturales, por eso se vuelve más frágil y tiende a secarse, encresparse, caerse o perder su color natural. Es el momento de ponerte manos a la obra, ya que es ahora, en vacaciones, cuando más te preocupa la salud y el aspecto de tu pelo y seguro que te preguntas cuál es el secreto de quienes lucen una melena saludable, fuerte y brillante durante el verano.

Puedes empezar por llevar a cabo algunos de estos hábitos fáciles de realizar que te recomendamos para ayudar a mantener el cabello a salvo como duchas cortas y fresquitas, evitar planchas y secadores, reforzar la fibra capilar desde dentro o que el último aclarado sea con agua fría para oxigenar el cuero cabelludo y estimular el riego sanguíneo, y hacerte con un aliado definitivo: *Hair Radiance Keratin Spray* de Freshly, un desenredante reparador con queratina vegetal y fórmula 99 % natural, sin sulfatos ni siliconas ni parabenos, que además de desenredar y facilitar el peinado hasta un 39 %, incrementa en un 36 % el brillo y en un 14 % la hidratación; repara hasta un 90 % el cabello débil y dañado, redensifica, fortalece y aumenta su elasticidad, acaba con el encrespamiento y la sequedad del pelo y protege de las radiaciones UV y del daño térmico (+44 % de resistencia).

Ya desde la primera aplicación, y gracias a sus seis tecnologías vegetales, en 28 días podrás comprobar unos resultados increíbles: melena más sana, brillante y sedosa. Con *Hair Radiance Keratin Spray,* devuelve la vida a tu pelo, compensando la pérdida de nutrientes durante el verano, y luce un cabello fuerte y saludable. ■

SIN SULFATOS NI SILICONAS, SUS **6 TECNOLOGÍAS VEGETALES REFUERZAN LA FIBRA** CAPILAR DESDE LA PRIMERA APLICACIÓN

belleza
novedades



7





9



8



10



11

7. MIRADA MÁS DESPIERTA 11 000 pulsaciones sónicas por minuto para masajear suavemente e iluminar el área de los ojos, aliviando la tensión muscular y la hinchazón debajo de los ojos. Así es el nuevo dispositivo *Warm & Cool Eye Energizer*, de **Geske** (59,95 €).
8. UNA PAREJA OLFATIVA. *Pour Femme* (con mandarina, jazmín y pachulí) y *Pour Homme* (con bergamota, salvia y vetiver), de **Michael Kors,** subrayan el poder y la alegría de vivir cada momento al máximo. Irina Shayk y Jon Kortajarena protagonizan la campaña (c.p.v.).
9. PARA LAS BOLSAS Y OJERAS. **Lierac** relanza su icónica gama *Diopti.* Estas tres fórmulas específicas, inspiradas en el ámbito médico y con activos audaces para el contorno de los ojos, actúan de manera eficaz sobre las ojeras, las bolsas y las arrugas (23,90 €).
10. PARA PIELES MIXTAS Y GRASAS. Esta espuma limpiadora con extractos de hierbas alpinas de **Clarins** (32,50 €) desmaquilla, limpia, purifica y elimina el exceso de sebo a la vez que ayuda a preservar el equilibrio cutáneo. El extracto de reina de los prados y las microperlas purificantes contribuyen a refinar la piel.
11. VOLUMEN Y BRILLO. *Fabuleux Ink* de **Bourjois** (c.p.v.) cuentan con un aplicador fino y ultrapreciso que ayuda a delinear y rellenar los labios para una fijación duradera hasta 24 horas.

SIN RIZAR EL RIZO

DI ADIÓS A LAS RUTINAS DE RIZOS COMPLICADAS CON EL TRATAMIENTO PROFESIONAL 'UNIQONE™' Y EL CHAMPÚ 'SULFATE-FREE* CURLS' DE REVLON PROFESSIONAL, Y REVOLUCIONA EL CUIDADO DE TU CABELLO RIZADO EN DOS SENCILLOS PASOS.



Durante más de una década, Revlon Professional ha sido pionero en simplificar las rutinas de cuidado de cabello con *UniqOne™*, aportando resultados profesionales y múltiples beneficios. Ahora vuelve a hacerlo, revolucionando el cuidado del pelo rizado con *UniqOne™ Curls Hair Treatment*, un nuevo tratamiento profesional que te ahorrará tiempo y esfuerzo, porque ya sabemos que mantener la belleza de los rizos requiere dedicación y largas sesiones frente al espejo. Hasta hoy, porque con este tratamiento que trata y define todo tipo de rizos en un solo paso, tu melena *curly* será más suave, definida y con movimiento natural. Sobre el pelo seco –o humedecido para refrescar y reactivar los rizos–, *UniqOne™ Curls Hair Treatment*, es un tratamiento profesional que revelará en tu cabello 10 beneficios esenciales para cada tipo de rizo: nutre en profundidad los rizos dañados, define, controla el encrespamiento por 96 horas, aporta elasticidad y rebote del rizo, proporciona una fijación ligera, acondiciona y desenreda, protege del calor, potencia el brillo, ayuda a prevenir las puntas abiertas y deja el cabello suave y manejable. Su fórmula vegana e híbrida combina los beneficios del cuidado y del *styling* en un solo producto.

En solo tres pasos, revive tus rizos: aplica el producto en la palma de la mano y distribúyelo en capas sobre el cabello; con un peine de púas anchas, desenreda; define los rizos con las manos y seca con difusor o al aire. Lista.

Pero como detrás de un buen tratamiento tiene que haber siempre un buen champú, antes de empezar, lava tu melena rizada con *UniqOne™ Sulfate-Free* Curls Shampoo,* un limpiador nutritivo que no apelmaza el cabello y mantiene el volumen natural de los rizos. Elimina las impurezas y residuos y mantiene los aceites nutritivos naturales del cabello. Aplica, masajea y aclara con abundante agua. ¿Más sencillo y efectivo? Imposible. ■



Great Curls In No Time™ con *UniqOne™ Sulfate-free* Curls Shampoo* y *UniqOne™ Curls Hair Treatment*, ambos de Revlon Professional.

*Formulated without adding sulfates

marie claire HAIR AWARDS

'UNIQONE™ CURLS HAIR TREATMENT' ES UN TRATAMIENTO PROFESIONAL DISEÑADO PARA **SIMPLIFICAR LAS RUTINAS DEL CUIDADO DEL CABELLO RIZADO**, ABRAZANDO LA BELLEZA NATURAL DE CADA TIPO DE RIZO

belleza
novedades



12



13



14



15



16



17

12. PARA PELO RUBIO. Este tratamiento con aceite de argán de **Moroccanoil** (38,99 €) ha sido específicamente diseñado para neutralizar los tonos cobrizos, anaranjados y amarillos del cabello rubio, con mechas o gris. Facilita el peinado y potencia el brillo.

13. REFRESCA EL CABELLO. Enriquecida con alga bio de Bretaña, la *Bruma Desintoxicante* de **Yves Rocher** (9,95 €) refresca el cabello y neutraliza los olores durante mucho tiempo, para una sensación de cabello limpio. Además, recupera brillo y ligereza.

14. UN TOQUE DE COLOR. El bronceador *All Hours Hyper Bronzer* de **Yves Saint Laurent** (65 €) ofrece un acabado natural y radiante, broncea y esculpe el rostro, además de disminuir las imperfecciones a la vista. Contiene ácido hialurónico, para mantener la piel hidratada y suave.

15. AROMA DE FELICIDAD. *La vie est belle L'Elixir* de **Lancôme** (175 €/100 ml) es un aroma floral amaderado *gourmand* que sorprende con el contraste de un noble absoluto de hoja de violeta y un delicioso absoluto de manteca de cacao.

16. MÁS FRESCOR. *Idro-Attiva+* de **Collistar** (38,99 €) es una crema-gel ligera para pieles normales o mixtas. Envuelve con su frescor el rostro y el cuello, contrarresta la pérdida de hidratación y preserva el agua que se encuentra presente de forma natural en el capas de la piel.

17. FÓRMULAS INVISIBLES. *Ultra Facial Barrier Balm* de **Kiehl's** (35 €) es un bálsamo facial invisible formulado con escualano en un formato en *stick* perfecto para llevarlo a todos lados, ya que hidrata y refuerza la barrera cutánea de la piel. ■



J'Adore se lanzó en 1999 y fue formulado por la perfumista Calice Becker. Ha sido un éxito de ventas para la casa desde su creación y la línea incluye ahora varias versiones. *J'adore L'Or* (en la imagen), creado por Francis Kurkdjian, contiene notas de los absolutos de flor de naranjo, jazmín grandiflorum y rosa centifolia.



DESTELLOS **DE ORO**

Rihanna toma el relevo de Charlize Theron y protagoniza la nueva campaña del perfume 'J´adore', de Dior.

por **Úrsula Fernández**

Siempre me ha encantado este perfume. Mi madre trabajaba en una perfumería y solía traer a casa las muestras cuando estaban casi vacías. Siempre había una botella de *J'adore* en la casa", explica la cantante. Rihanna toma así el testigo de Charlize Theron, protagonista de las campañas del icónico perfume desde los inicios de la fragancia, hace 20 años. "Es una fragancia única. Es fresca y *sexy* al mismo tiempo. No es ni demasiado especiada, ni demasiado delicada, ni demasiado limpia. *J'adore* tiene un aura. Expresa una auténtica 'esencia'", añade la cantante, y señala que, para ella, el perfume adecuado tiene mucho poder. "Puede darte autoconfianza, despertar recuerdos y transportarte a un lugar diferente. *J'adore* hace que las mujeres sientan que pueden convertirse en quienes realmente desean ser, en lo más profundo de su ser. ¡Es mágico!", destaca. La nueva campaña de la *Maison* se ha grabado en el Palacio de Versalles.

UN NUEVO UNIVERSO

"*J'adore* está estrechamente vinculado al oro, a través de su color, su botella y su imagen. No hay ningún otro lugar en el mundo donde puedas estar rodeado de tanto oro como en Versalles", explica Rihanna. La primera campaña de *J'Adore* de la cantante, rodada por Steven Klein, uno de los fotógrafos más icónicos del cambio de siglo, se desvelará el 1 de septiembre. "Orquestar el encuentro entre Rihanna y *J'adore* en Versalles fue un desafío realmente inspirador. Ya habíamos disfrutado de un anticipo de la experiencia con la película *Secret Garden* en 2015, pero el ambiente era completamente diferente, más nocturno. Con *J'adore*, todo se centró en el oro y la luz. Quise crear un diálogo visual entre el estilo clásico del siglo XVIII y la increíble belleza contemporánea de Rihanna. Esta película inventa un nuevo universo que conecta varios mundos y varias épocas y logra un atractivo universal natural y radiante", explica Klein. ■

FOTOS: CORTESÍA DE DOIR BEAUTY.

BELLEZA **NO TAN VERDE**

ECOLÓGICO, BIO O NATURAL… PERO SOLO DE FACHADA. LA SOSTENIBILIDAD ES UNA CORRIENTE EN UN SECTOR DE LA INDUSTRIA COSMÉTICA QUE NO SIEMPRE ES TAN VERDE COMO DICE SER.

por **Abigail Campos**

Se llama *greenwashing* (lavado verde, en inglés) y consiste en hacer parecer que un cosmético es sostenible con el objetivo de vender más. Pero cuando se mira de cerca esa sostenibilidad, resulta no ser tan verde como parece. El consumidor español relaciona estos productos con valores como el bienestar, la salud y el respeto al medioambiente y, aunque el peso de este tipo de cosmética es un 10 % inferior respecto a países como Alemania, Francia o Reino Unido, sin duda tiene su público. El valor de mercado de la llamada cosmética natural alcanza los 780 millones de euros, según el informe *Cosmética natural: primer macroanálisis europeo neutral y objetivo*, publicado por Stanpa en 2019. Eso significa en torno a un 11 % del mercado. Tres de cada diez cosméticos nuevos que se lanzan al mercado se vinculan de algún modo con esta categoría y triunfan especialmente los de higiene (cremas de manos, pies y cuerpo, jabones, geles, depilatorios y afeitado) y cuidado del cabello.

¿Por qué elegimos una crema, un sérum o un champú con la etiqueta de ecológico, sostenible, natural o biológico? El medio ambiente es la razón principal por la que el 62 % de los consumidores de belleza natural españoles elige comprar estos productos. Un 46 % esgrime la simplicidad, entendida como fórmulas con menos ingredientes, como una razón para tener en cuenta. También se alega como tercer factor la transparencia, entendida como valores éticos de las compañías y las marcas. Un 50 % de los españoles dice tener en cuenta la sostenibilidad cuando paga por un producto o servicio y un 63 % se muestra dispuesto a pagar más por un producto a cambio de que sea sostenible, según el Observatorio Cetelem de Sostenibilidad y Consumo de 2022. Con ese escenario, muchas empresas quieren aprovechar ese nicho de mercado "verde" aunque sus productos no lo sean del todo y se suman a lo que ya se conoce como "ecopostureo". El *greenwashing* utiliza muy variadas técnicas comerciales para hacer pasar por natural lo que no lo es tanto. "Mayoritariamente, el uso de verde o plantas en el etiquetado o envase. También se suelen destacar los ingredientes de origen natural en el nombre del producto, del tipo 'Champú con aceite de coco', aunque no sea un producto considerado de cosmética natural y solo incluya un 0,5 % de aceite de coco en su formulación", ejemplifica Carmen Sánchez, directora de Mentactiva, empresa dedicada a la formación en la formulación de cosmética natural con una base científica.

El listado de estratagemas es largo: la utilización de dibujos o fotografías de elementos orgánicos como gotas de agua, plantas o flores; el uso de terminología como "verde", "sostenible" o "libre de tóxicos", y también en inglés (*organic*, *zero waste*); sellos creados por la propia marca… ¿Es correcto que en la etiqueta de un producto rece "con extractos 100% de origen natural", aunque en su formulación incluya otros ingredientes sintéticos y no ecológicos? ¿De qué sirve que se utilicen ingredientes naturales si el respeto al medioambiente brilla por su ausencia en algún otro momento de la cadena? ¿Son todos los productos realmente sostenibles desde la elección de los activos y la formulación hasta la producción, *packaging* y transporte? ¿Es honesto que el etiquetado refleje "libre de tóxicos" cuando, por ley, ningún cosmético en Europa puede contener sustancias tóxicas? Preguntas retóricas todas ellas.

Abriendo otro melón, cerca de un 70 % de los residuos que produce la industria cosmética son envases, lo que supone plásticos, papel, vidrio o metales que pueden acabar en vertederos o en los océanos. La UE ya ha promulgado leyes que se-



rán de aplicación en 2030 para acabar con situaciones como las que un envase presume de estar hecho con plástico 100 % reciclado, y solo un asterisco muy pequeño indica "excepto colorantes, aditivos y tapón", excepción que muchos clientes no llegan a leer.

TRADUCTOR DE ETIQUETAS

Los gigantes de la cosmética no están libres de pecado y algunas de las más importantes han sido acusadas de este tipo de prácticas. Sin embargo, no es correcto hacer pasar a justos por pecadores y hay marcas que presumen de ser sostenibles y realmente lo son. El problema es cómo distinguir unas de otras. Solo el 36 % de los consumidores afirma poder identificar qué cosméticos son naturales y cuáles no, y en más de la mitad de los casos lo hacen a través de la información de la etiqueta. En torno al 15 % lo hace porque observa un sello o certificado. Sin embargo, lo habitual es que solo se mire la información frontal del producto sin llegar a la lista de ingredientes. ¿Cómo pueden los consumidores tomar decisiones informadas? "Lo ideal sería que pudieran reconocer los ingredientes del INCI, pero no parece realista ya que se necesita bastante formación para poderlos identificar", admite Carmen Sánchez. El INCI en cuestión (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) es una nomenclatura estandarizada utilizada mundialmente para listar los ingredientes en los productos cosméticos. Cada ingrediente tiene un nombre INCI específico que debe aparecer en la etiqueta del producto, pero no es sencillo: "Aqua" es agua, hasta ahí bien. Pero manteca de karité es "Butyrospermum Parkii Butter". Es poco probable, por tanto, que la mayoría de los consumidores conozca el INCI y sepa utilizarlo. "Los productos cosméticos ecológicos tienen que estar certificados como tal, pero ya hemos visto –también en alimentación– cómo la palabra bio o natural confunde al consumidor. Por eso es fundamental que haya campañas de concienciación e información que aseguren que la población sabe y entiende lo que es el INCI", opina Mónica Parrilla de Diego, directora de campañas del área de Biodiversidad de Greenpeace España. Uno de los modos en los que el consumidor promedio puede

distinguir entre un producto realmente natural y uno que solo utiliza tácticas de *marketing* engañosas es mediante sellos o certificaciones en el etiquetado, "ya que sin tener formación al respecto es muy difícil diferenciarlos. Los equipos de *marketing* siempre buscan nuevas estrategias para captar al consumidor", dice la directora de Mentactiva. La experta recomienda buscar marcas que "cumplan con una comunicación clara sobre los ingredientes de sus productos, marcas que opten por certificados o sellos que identifiquen claramente si se trata de un producto natural o no. Y que hagan una búsqueda consciente de información al respecto, que intenten huir también de la quimiofobia, que no hace ningún bien a las marcas que son realmente de cosmética natural eficaz con base científica".

UN MAR DE SELLOS

Los sellos certificadores son herramientas esenciales para promover la transparencia, la sostenibilidad y la autenticidad en la industria cosmética natural. Pero había tantos, que también inducían a confusión. En enero de 2017 entró en vigor el estándar COSMOS (Cosmetic Organic and Natural Standard), desarrollado para armonizar las normas existentes sobre cosmética natural y orgánica en Europa y a nivel internacional.
Además de COSMOS, también hay otras certificadoras como Bioinspecta, Natrue, USDA Organic o CAAE aquí en España, y todas son "bastante fiables", dice Sánchez. El sello de la ISO 16128 también empieza a ser muy usado (y las marcas evitan así los costes de las certificadoras). Se trata de una norma internacional que proporciona directrices para definir y calcular los ingredientes naturales y orgánicos en productos cosméticos y fue desarrollada para armonizar las diversas definiciones y criterios utilizados en este sector de la cosmética. En cuanto a leyes, el Reglamento (CE) n.º 1223/2009 es la legislación de la Unión Europea que regula los productos cosméticos. Entró en vigor el 11 de julio de 2013 y establece los requisitos de seguridad, etiquetado y comercialización de los productos cosméticos dentro de la UE. Su objetivo principal es garantizar un alto nivel de protección de la salud humana y facilitar el comercio dentro del mercado europeo. Junto a la ISO, "ha puesto un poco de luz a cómo calcular la naturalidad de un cosmético pero el problema es la definición de natural. Es tan abstracto y difícil de definir que no acaba de haber un consenso entre expertos", lamenta Sánchez.
"Es fundamental que los estándares de protección ambiental no estén ligados con un lavado de imagen de las empresas y que esto esté garantizado con una normativa", advierte la portavoz de Greenpeace España.

IMPACTOS AMBIENTALES

Uno de los principales impactos ambientales más preocupantes asociados con el *greenwashing* en la producción y el consumo de cosméticos "naturales" o "verdes", según Greenpeace, es la deforestación de bosques primarios, advierte Parrilla de Diego. "Hay bosques de Indonesia que se deforestan para el cultivo del aceite de palma, que desde hace años hemos investigado cómo llega a productos cosméticos de la mano de grandes corporaciones como Procter & Gamble. Esas empresas han ido comprometiéndose para que ese aceite no produzca la deforestación de zonas en las que habitan comunidades con mucha población y un hábitat importantísimo, por ejemplo para el orangután o el tigre de Sumatra, que son especies en peligro de extinción".
El aceite de palma es muy utilizado en la industria cosmética por sus cualidades antienvejecimiento, limpiadoras y humectantes, propiedades muy comunes en otros aceites vegetales, pero sobre todo por su bajo coste. Junto a Indonesia, bosques tropicales de Malasia y Colombia son algunos de los más afectados por los monocultivos intensivos que se relacionan con la deforestación. ■

¿QUÉ ES **NATURAL?**

Uno de los problemas asociados al *greenwashing* es la poca información sobre lo que realmente es la cosmética natural. "Hay definiciones en cosmética que son más claras que otras. Por ejemplo, los conceptos ecológico, orgánico y biológico son lo mismo y significan que provienen de un cultivo ecológico (sin pesticidas, etc.). Se usan diferentes denominaciones por la influencia del inglés (organic)", indica Carmen Sánchez, directora de Mentactiva, especializada en la formulación de cosmética natural con una base científica. La pregunta clave es qué significa natural. No existe una definición clara a nivel regulatorio, aunque el consumidor entiende que es la cosmética fabricada con ingredientes que proceden de la naturaleza. "Pero la palabra natural engloba muchos conceptos: derivado natural (ha sufrido alguna transformación como un emulsionante), natural con mínima transformación como un aceite, naturalmente idéntico (un producto sintetizado en un laboratorio como el ácido cítrico)". Con la ISO 16128 sobre cosméticos naturales se estableció una fórmula matemática para calcular la naturalidad de un cosmético, pero tiene muchos detractores, ya que puede incluir un producto 99,5 % natural pero con 0.5 % de parabenos que no están aceptados por la mayoría de certificadores como COSMOS o Bioinspecta.

FOTO: GETTY.

LA PIEL QUE MERECES

DOS NUEVOS SÉRUMS ANTIARRUGAS DE NESK COMPLETAN EL CUIDADO DIARIO DE LA PIEL. DESCUBRE LA BENDITA RUTINA DE CLAREL; EN 5 MINUTOS, TU PIEL LISTA Y SANA.

Solo con constancia se consiguen los resultados deseados. En cuestión de belleza también, por eso Clarel, especialista en belleza, cuidado personal y bienestar, te propone el hábito diario que tu piel necesita a través de los productos que componen el ritual que han denominado Bendita Rutina: seis pasos imprescindibles que te llevarán tan solo unos minutos al día. A corto plazo y casi sin esfuerzo podrás comprobar los buenos resultados. La Bendita Rutina de Clarel se completa ahora con la incorporación de dos nuevos sérums de NeSk para mejorar el aspecto de la piel y para reducir visiblemente las arrugas. Empieza por desmaquillarte, limpia, hidrata, trata el contorno de ojos y nutre tu piel. Invertir unos minutos al día hoy es la garantía de una piel sana mañana. Y está al alcance de todas, porque Clarel cuenta con cerca de 1000 tiendas físicas, además de la tienda *online* clarel.es, donde encontrar su marca NeSk con todo lo que necesitas para cuidarte. Además, del 28 de agosto al 17 de septiembre puedes disfrutar de descuentos de hasta el 30 % en toda la marca. Una piel sana no tiene secretos, sino una rutina beNeSk. ■



PASO 1
Desmaquillante de ojos waterproof *animal friendly*. Retira el maquillaje más resistente dejando a la piel respirar, gracias a la sinergia de sus emolientes. Acabado no graso y apto para ojos, labios y rostro. Es uno de los productos más virales del momento. (2,99 €)



PASO 2
Gel limpiador enzimático vegano. Limpia en profundidad, eliminando la acumulación de impurezas. Con suaves agentes limpiadores y activos enzimáticos AHA y BHA, exfolia la capa externa de la piel sin causar sensación de tirantez. Apto para pieles sensibles. (5,99 €)



PASO 3
Tónico facial *animal friendly*. Mejora la hidratación de la piel, dejándola regenerada y aliviada. Está enriquecido con: Ácido Hialurónico, que reduce las rojeces, hidrata y regenera, y con Aloe Vera, cuya función es aliviar y recuperar la piel. (4,99 €)



PASO 4
Sérum Niacinamida. Atenúa y previene las manchas, hidrata, unifica el tono y tiene un poder renovador y seborregulador (6,99 €). **Sérum Retinol**. Reduce visiblemente la aparición de líneas de expresión y arrugas, mejora la firmeza y la elasticidad de la piel unificando el tono (6,99 €). Ambos son veganos y *animal friendly*.



PASO 5
Contorno de ojos Ahora toca la delicada zona de los ojos. Con ingredientes que tensan e hidratan la piel nutriéndola, esta crema es purificante, revitalizante, energizante e hidratante, con acción tensora gracias al extracto de Kigelia Africana. Es vegana y *animal friendly*. (13,99 €)



PASO 6
Crema antiarrugas. Completa la rutina con esta crema formulada con Manteca de Karité, que nutre; Aceite de Jojoba, que suaviza; extracto de Castañas de Indias (vitamina A,E, B5); Biotina: que purifica, revitaliza y, energiza la piel, y Glicerina, que hidrata. (13,99 €)

ENCONTRARÁS TODOS LOS PRODUCTOS PARA SEGUIR LA **BENDITA RUTINA DE NESK, EN LAS CERCA DE 1000 TIENDAS CLAREL Y EN CLAREL.ES,** MARCA DE BELLEZA Y CUIDADO PERSONAL

escanea el QR para ver la promoción

ALEGRÍA DE VIVIR

LA FRAGANCIA 'N°5 L'EAU DROP' DE CHANEL SE PRESENTA EN UN FRASCO DISEÑADO PARA CONTENER EL PODER DE UN SOPLO VITAL QUE NOS TRANSPORTA A OTRA DIMENSIÓN.

por **Alba Pastor**

Su nombre surgió del perfeccionismo y la perseverancia de Gabrielle Chanel y el perfumista Ernest Beaux por crear una fragancia que representara el juego de la seducción. La quinta prueba del perfume fue la que convenció a la modista y a su colaborador para ensalzar la personalidad de quien lo llevase, siguiendo el lema que ella misma popularizó: "El único modo de ser irremplazable es ser diferente". Una de las características que hizo que el perfume *Chanel N°5* se convirtiese en un icono fue su innovador frasco, que rompía con la estética convencional de las fragancias de los años 20. Esta obra de arte, que en 1959 entró a formar parte del Museo Metropolitano de Nueva York y en los 60 fue protagonista de una serie de obras de Andy Warhol, sería reconocido por sus aires de modernidad y por vestir la piel de personalidades como Marilyn Monroe o Catherine Deneuve. El envase, una botella de cristal sobria, rectangular y atemporal, fue diseñado por la propia Coco Chanel, y desde su nacimiento en 1921, el frasco ha sufrido leves modificaciones en su diseño.



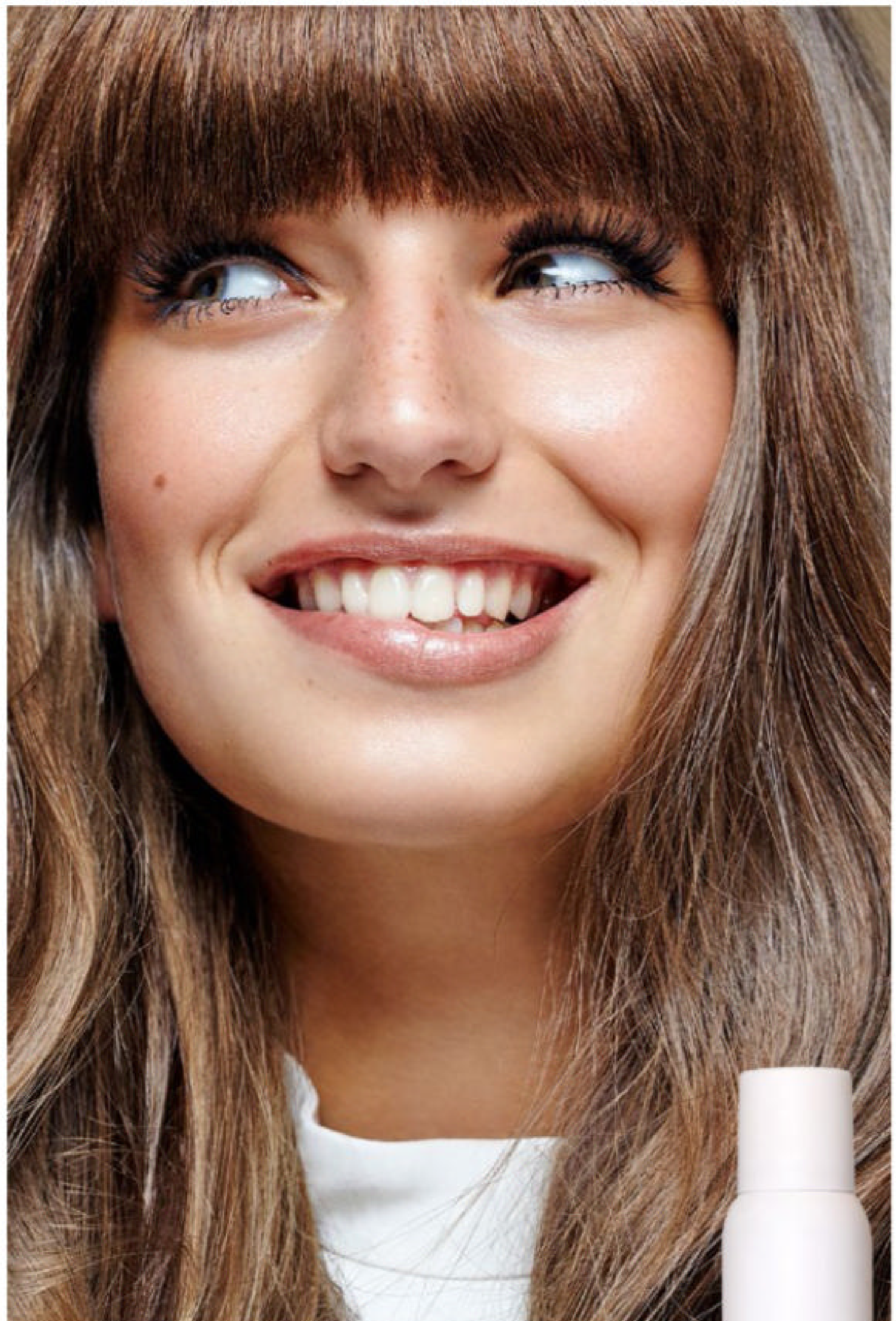
EDICIÓN COLECCIONISTA

En 2016 nació *N°5 L'Eau*, el perfume icónico, hechizante y con un frescor floral que transmite la levedad de los momentos fugales. Una fuente de energía ligera y transparente, pero suficientemente sólida como para anclarse en el presente y ser recordada en el futuro. Por primera vez en la historia de la *Maison*, el perfume *N°5 L'Eau* se separa de su histórico frasco y la poderosa esencia se viste con una segunda piel que contiene el secreto alquimista de la solidez y la delicadeza necesarias para atrapar el tiempo. Solo una gota de *Chanel N°5* era suficiente para vestir a Marilyn Monroe antes de dormir, según la mítica frase que apareció a modo de anécdota en la portada de la revista *Time* en 1952. La Casa francesa y la tentación rubia estrecharon lazos, y ahora, Chanel vuelve a rendir homenaje a la actriz con un frasco único inspirado en la famosa cita. La edición limitada *N°5 L'Eau Drop* aparece envuelta en una gota de cristal que ilumina el entorno con sofisticación y sencillez para hacer realidad los sueños más inalcanzables. Gracias a ella, uno puede serlo todo y su contrario. La despreocupación, la alegría, la espiritualidad, el deseo y la delicadeza se recogen en una fragancia floral que sabe responder a las necesidades de cada momento, capaz de desencadenar la emoción adecuada para afrontar el momento que se está viendo en cuestión de segundos. Una prenda olfativa que sabe adaptarse a cualquier situación y ofrece un abanico de emociones para ser quien uno quiera ser con total libertad y audacia. ■

FOTO: CORTESÍA DE CHANEL.

FRESCOR INMEDIATO EN SECO

LIMPIA Y REFRESCA TU CABELLO EN TAN SOLO UNOS MINUTOS CON 'DRY SHAMPOO' DE I.C.O.N. TU PELO PERFECTO EN TIEMPO RÉCORD.



Ya está a punto de acabar el verano. Durante estos días el tiempo parece no transcurrir, y pasar por la ducha varias veces al día se convierte en una necesidad para quitarse la arena y el cloro. Pero el relax veraniego da paso a las rutinas del otoño, retomando horarios y volviendo a tus hábitos de cuidado capilar, que no siempre llevas a cabo por la falta de tiempo. Aunque eres consciente de que el cabello requiere una atención especial tras el verano, a veces las prisas se ponen en tu contra, por ello I.C.O.N., la marca de productos profesionales para el cabello, te anima a que renueves tu rutina capilar con *Dry Shampoo*. Un producto pensado para todas las ocasiones en las que tu pelo requiere un cuidado instantáneo: después de gym para refrescar la melena, tras un largo viaje o cuando quieras prolongar tu peinado.

Con *Dry Shampoo* de I.C.O.N. ya no será necesario lavar tu cabello todos los días, porque te ahorra tiempo al refrescar rápidamente el cabello. Además, reduce la grasa para obtener una sensación de limpieza y confort, a la vez que aumenta el volumen y la textura, facilitando el peinado y creando un aspecto más voluminoso. Para las que adoran llevar flequillo, que saben que tiende a ensuciarse más fácilmente al estar en contacto con el rostro, es la solución perfecta.

Su innovadora fórmula dejará tu cabello limpio y fresco, gracias a su potente mezcla de Harina de Almidón de Arroz y Harina de Semillas de Cebada, que absorbe eficazmente el exceso de grasa para un aspecto fresco y revitalizado. También contiene semillas de Nephelium para proteger el cabello de los agentes contaminantes ambientales. Pero más allá de su función limpiadora y refrescante, *Dry Shampoo* te ayudará a mantener tu *look* y tus rizos durante varios días, prolongando la vida de tu peinado. Asimismo, la fórmula del champú en seco de I.C.O.N. está diseñada para que disfrutes de una experiencia sensorial única porque sus ingredientes ligeros no solo eliminan la grasa, sino que también dejan un increíble aroma cítrico y duradero en tu cabello. Tu aliado en cualquier ocasión.

Disponible en iconencasa.com, salones I.C.O.N. y tiendas online asociadas. ■



Dry Shampoo de I.C.O.N. (36 €).

UNA MEZCLA DE HARINA DE ALMIDÓN DE ARROZ Y HARINA DE SEMILLAS DE CEBADA **QUE ABSORBE EFICAZMENTE EL EXCESO DE GRASA** PARA UN ASPECTO REVITALIZADO

marie claire HAIR AWARDS



¿TE ESTÁS LAVANDO BIEN EL PELO?

MÁS ALLÁ DE LA ELECCIÓN DEL CHAMPÚ, SON VARIOS LOS FACTORES QUE DETERMINAN SI NOS LIMPIAMOS EL CABELLO CORRECTAMENTE, SEGÚN LOS DERMATÓLOGOS.

por **Silvia Capafons**

Como en cualquier gesto cosmético, en el lavado del cabello hay modas, alentadas por las redes sociales. Que si lavarlo mucho o poco (recordemos la tendencia 'no poo'), que si sulfatos sí o no, usar un champú o varios, etc. Corrientes virales aparte, los dermatólogos tienen claro en base a estudios cuál es la mejor manera de limpiar nuestro pelo para que esté sano y bonito. Empezando por la frecuencia. Como explica el Dr. Óscar Muñoz Moreno-Arrones, dermatólogo y tricólogo de la clínica CapilDerm, la premisa de entrada es el sentido común: depende de lo sucio que esté. "No es verdad que si lo hago a menudo produzco más grasa o se me cae más. Hay cierta idea en la sociedad de que hay que lavarlo con poca frecuencia y algunas marcas, empujando esa creencia, han puesto de moda champús que hacen poca espuma y también los secos. En realidad, hay dos estudios que analizan qué ocurre cuando uno no se lava el pelo, y la conclusión es que el cuero cabelludo, que es piel, produce descamación y se recambia. Si no hay higiene, se crea una barrera de grasa y ese sebo es consumido por la microbiota local (hongos y bacterias), los cuales producen inflamación y picor y aumentan las posibilidades de dermatitis seborreica". ¿Mejor entonces lavar la melena a menudo? Según el tricólogo, aunque existe cierta controversia, también hay evidencia de que es mejor. Luego está el mito de que entonces se cae más. "No es así, y también se ha probado. El pelo que se cae en la ducha ya se había desprendido, y en el caso femenino, si es largo, puede parecer más alarmante, pero no empeora la alopecia en absoluto". ¿Una sola aplicación de champú o dos? Para Teresa Climent, farmacéutica y Technical Manager de Nuggela&Sulé, lo

idóneo es repetir la aplicación dos veces: la primera como gesto de limpieza para retirar la suciedad, y la segunda como gesto cosmético para que la melena se beneficie de los activos del champú.

A VUELTAS CON LOS SULFATOS

Se han demonizado largo y tendido, pero lo cierto es que según el tipo de cuero cabelludo, pueden ser necesarios. Para la Dra. Gloria Garnacho, dermatóloga y tricóloga del Hospital Reina Sofía y de la clínica Garnacho de Córdoba, esto es así en caso de cabello graso y con tendencia a la caspa y la descamación. "Si los eliminamos podemos empeorar el problema y tener la sensación de que nunca está limpio". Propone incorporar el champú con sulfatos por ejemplo una vez a la semana solo en el cuero cabelludo y combinarlo con otros surfactantes más respetuosos, como el Cocamidopropyl Betaine. Respecto a la cantidad de producto, también a veces nos pasamos pensando que cumplirá mejor su función: "No por ello estará más limpio; la cantidad debe corresponder a una almendra, de media, aunque no es lo mismo un pelo corto que uno largo. En definitiva, lo suficiente como para poder emulsionar", aconseja la Dra. Garnacho.

¿EN LA CABEZA O EN LA FIBRA CAPILAR?

"Lo adecuado es aplicar el champú tanto en el cuero cabelludo como en el tallo piloso, ya que si lo hacemos en las manos estará en una fase ya emulsionada al llegar a la cabeza y puede que no arrastre y limpie tanto", dice la especialista. Y, añade: no debería ser el mismo producto si el cuero cabelludo tuviera necesidades diferentes a las del pelo. ¿Diluimos en agua al extenderlo? Para hacerlo más fácil se suele hacer así, aunque hay algunos productos que recomiendan hacerlo con el pelo no muy mojado o incluso en seco. Realmente, depende de las características del producto, refiere la tricóloga. Hablando de agua, te habrás fijado probablemente en que la melena no te queda igual al lavarla en el lugar donde vives que cuando viajas, y buena parte de culpa la tiene el tipo de agua, que varía según la zona. Como explica la Dra. Garnacho, "es preferible que no sea dura, es decir, con mucha cal y sal, porque es más difícil de emulsionar y el pelo suele quedar más apelmazado". La solución, dice, no pasa por utilizar agua embotellada, un gesto caro y poco sostenible, sino en aplicar un poco más de champú.

SI RASCAS, NO GANAS

Nada de rascar con las uñas el cuero cabelludo al utilizar el champú, porque resultaría agresivo para el mismo: en su lugar, las yemas de los dedos. "Con ello sí podemos hacer una fricción más potente, así estimulamos la circulación sanguínea, y si tenemos mucho cabello y muy rizado será más sencillo acceder a la cabeza y lavar en profundidad", añade la dermatóloga. En el momento acondicionador, llega un negativo para muchas: no hay que desenredar con él puesto porque la fibra está mojada y es más sensible a la fricción y a la rotura, sino en seco y antes de meternos en la ducha. Y, complementa la Dra. Garnacho, utilizar el acondicionador o mascarilla siempre en todo el tallo piloso aunque tengas el cabello graso. "No en el cuero cabelludo pero sí en el tallo para hidratarlo, que sea capaz de retener más agua y evitar su pérdida, sellar cutícula y lograr que sea más fácil trabajarlo". Al aclararlo, aconseja Teresa Climent, conviene hacerlo con abundante agua templada y finalizar con fría para conseguir un extra de brillo y que las puntas queden selladas. El paso final pasa por quitar el exceso de humedad antes de secarlo. "Aconsejo utilizar toallas de algodón para no añadir electricidad estática y no frotar en exceso, así como cepillarlo suavemente, sobre todo si está mojado, pues además de que el tallo, si lo está, es más sensible como decíamos, el cuero cabelludo después de la ducha puede también estar más sensible por los cambios de temperatura del agua o por el frotamiento excesivo en el lavado", termina Gloria Garnacho. ■



FOTOS: GETTY, D.R.

1. Acondicionador *Fructis Adiós Daños*, de **Garnier**. Con queratina, arginina y aceite de marula para reparar los daños capilares (3,93 €). **2.** Champú Ultra Hidratante, de **Nuggela&Sulé**. Enriquecido con aceites botánicos nutritivos (19,90 €). **3.** Champú reparador descalcificante, de **Kérastase**. Ayuda a eliminar la acumulación de calcio y no tiene sulfatos (36 €). **4.** Mascarilla *Molecular Bond Repair*, de **Pantene**. Con perlas que liberan gran cantidad de nutrientes para regenerar el cabello (7,99 €). **5.** Champú Estimulante *Dercos Energy+*, de **Vichy**. De uso diario y apto para cuero cabelludo sensible (16,30 €). **6.** Acondicionador *Frizz Control*, de **Moroccanoil**. Con aceite de argán, jaca y nori para eliminar el encrespamiento y ganar vitalidad (28,50 €).

REVIVE LA SALUD FEMENINA



HABLAMOS CON LA DOCTORA ZURAMIS ESTRADA SOBRE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR PROTOCOLOS PARA RECUPERAR Y CUIDAR LA SALUD ÍNTIMA FEMENINA.

por **Úrsula Fernández**

La doctora Zuramis Estrada, especialista en ginecología-obstetricia y directora médica de CIMEG Madrid, es una de las pioneras en realizar diferentes terapias en la vulva y la vagina hace más de una década para mejorar las alteraciones que suelen aparecer con los cambios hormonales tras la pubertad/adolescencia, postparto y la perimenopausia postmeanopausia. "Mi intención no es solo mejorar la estética, sino también la función de los genitales femeninos y del suelo pélvico", explica la experta.

PROBLEMAS DE LA ZONA GENITAL

Una de cada tres mujeres tiene incontinencia por estrés. Después del parto ese número sube y tienen una vagina más laxa. También existe atrofia vaginal, sequedad, y se estima que el 50 % de las mujeres pueden padecer atrofia urogenital (sequedad vaginal) durante su vida y, en consecuencia, sufren dolor durante las relaciones sexuales. "Podríamos decir que lo más común es la incontinencia urinaria tras embarazos/partos y la atrofia urogenital con la menopausia/postmenopausia o incluso tras terapias en pacientes que han padecido cáncer (sea de mama, ovario, cérvix, etc.) que hayan necesitado quimioterapia o radioterapia, que están ya libres de enfermedad (cáncer) pero ahora presentan otras alteraciones como estas que trastocan su calidad de vida, y en tercer lugar, la armonización vulvo-vaginal (labios vulvares, capuchón del clítoris, perineo) no quirúrgica o quirúrgica", explica la doctora Zuramis. Anteriormente estas afecciones eran tratadas mediante cirugía o directamente no se trataban y se usaban tratamientos paliativos tales como hidratantes o compresas. Ahora existe una plataforma, *EmpowerRF* de InMode que, sin tener que pasar por el quirófano, es capaz de solucionar todos los problemas de salud genital y el suelo pélvico. Se trata de una plataforma con seis tecnologías que ofrece tratamientos sin dolor: *VTone, FormaV, Tone, Morpheus8V, Morpheus8* y *Aviva*. ¿El resultado? Los tejidos se vuelven más sanos, recuperan su pH natural, hay más riego sanguíneo, más sensibilidad y un aumento en la calidad de vida de las mujeres. Ahora bien, ¿es un tratamiento seguro? Asusta hablar de microagujas dentro de la vagina, pero la respuesta es que sí. No hay riesgo, dolor, ni tiempo de recuperación. *EmpowerRF* es una plataforma pensada para ginecólogos y el tratamiento estándar son tres sesiones. Con una sola sesión ya mejora la pérdida de orina, la salud sexual, pero el tratamiento completo consiste en tres (una al mes). ■

lifestyle



ESCENARIO DE CUENTO
Entre serpenteantes callejuelas con una arquitectura fascinante surgen numerosas plazas con encanto en la ciudad siciliana de Ragusa.

La Catedral de San Giorgio, su símbolo, data de mediados del siglo XVIII. Otro templo interesante es Santa Maria Dell' Itria, con su cúpula azul.

FOTO: ISTOCK.



LA ISLA DE LOS TESOROS

El hotel Belmond Villa Sant'Andrea se encuentra en uno de los enclaves más destacados de la costa siciliana, un lugar de ensueño en el que las vacaciones cuentan doble.

RUINAS ROMANAS EN LUGARES PRIVILEGIADOS, CIUDADES A LAS QUE NO LES CABE UN PALACIO BARROCO MÁS Y PLAYAS DIGNAS DEL PARAÍSO. ¿QUÉ MÁS NECESITAS PARA PERDERTE EN SICILIA?

por **Inma Coca**

Desde la ruidosa Palermo hasta la elegante Taormina pasando por el eterno Valle de los Templos, la exagerada Noto o el impactante Etna siempre amenazante. La lista podría ser tan larga como tiempo le quieras dedicar a esta isla, una auténtica caja de sorpresas de todo tipo. Algunas atesoran siglos de historia y otras simplemente una belleza natural ante la que es complicado sentirse ajeno. No importa por dónde se empieza la ruta siempre que no falten estas paradas imprescindibles para poder decir que se han visto todas las caras, que se ha apreciado la diversidad de sus paisajes y se han degustado todos los sabores de este rincón de Italia.

EL CONTRASTE HECHO CIUDAD

Que Palermo sea la capital de Sicilia es motivo suficiente para empezar hablando de ella. Una ciudad que puede resultar abrumadora y arrollar con su



En la orilla norte de la isla, Cefalú es uno de los destinos más deseados para los amantes del mar y del arte, la cultura y la tradición.

energía desmedida y su valiosísimo patrimonio. Es caótica, sí. Adjetivo que le acompañará para siempre, pero solo hay que fijarse un poco más para comprobar como la armonía reina en muchos más lugares de los que se puede creer. Un ejemplo claro y bellísimo es Quattro Canti, el cruce de sus calles principales: Via Maqueda y el Corso Vittorio Emanuele. Cuatro fachadas simétricas que se van turnando la luz del sol en un espectáculo diario que te anima a pasar por allí una y otra vez. Igual que cuando ves por primera vez la fuente Pretoria, un conjunto escultórico del siglo XVI que fue conocido como "la fuente de la vergüenza", ya que sus figuras aparecen desnudas. Y esto es solo un aperitivo de lo que espera en el Palazzo dei Normanni, con la Cappella Palatina y sus mosaicos dorados repletos de piedras preciosas. Y en su majestuosa catedral, cuya mezcla de diferentes estilos arquitectónicos la convierte el algo único.

RETROCEDER EN EL TIEMPO

Sicilia puede presumir no solo de poseer una enorme cantidad de ruinas griegas, también de tener el mayor número de restos arqueológicos excepcionalmente bien conservados. Por eso, pasear entre estos templos o lo que un día, hace muchos siglos, fueron grandes ciudades es un lujo que en pocos lugares se puede apreciar de forma tan intensa. A pocos kilómetros de Palermo destaca Segesta. El lugar ideal para ir abriendo boca. Aquí espera paciente un maravilloso templo dórico en un estado de conservación casi perfecto. Y en medio de este apacible paisaje, un completo teatro griego construido a finales del siglo III a.C. Sentarse en sus gradas y quedarse mirando las colinas con el mar de fondo es ya en sí un espectáculo. Además de la gran cantidad de ruinas: cada una de ellas presenta características únicas y una personalidad propia. Del aislamiento de Segesta pasamos a los preciosos paisajes de Selinunte. Ubicado en el sur de la isla, este conjunto de templos es el más amplio de

SICILIA ES **UNO DE LOS LUGARES** CON UN PATRIMONIO CULTURAL MÁS RICO



La catedral de Noto es un bellísimo ejemplo del barroco tardío y una de las grandes joyas del patrimonio italiano. Desde aquí parte la calle principal de la localidad, repleta de palacios e iglesias.

la isla. Pero hay más y mejor, aunque cueste creerlo. Cerca de la ciudad de Agrigento se encuentra el Valle de los Templos. Fascinante. Entre todos ellos, destaca el de la Concordia, uno de los templos griegos mejor conservados del mundo. También es muy curioso el Templo de Cástor y Pólux, símbolo de Agrigento. Y es que, en el siglo XIX este lugar, hoy mágico, estaba abandonado. Con la llegada de los primeros turistas en el siglo XX, se intentó adecentar la zona y decidieron reconstruir un templo. A primera vista se puede decir que hicieron un buen trabajo, pero lo cierto es que no solo está al revés, sino que se mezclaron piezas de diferentes templos y estilos. Eso sí, no se ha caído todavía y solo por eso ya merece un lugar destacado. La ruta por los mejores ejemplos de templos antiguos continua por Siracusa y Taormina, pero antes es casi obligatorio una parada en la esquina más oriental de la isla.

TRIÁNGULO BARROCO

Así se conoce al conjunto de tres de las ciudades más impresionantes de Sicilia. Noto, Ragusa y Módica te esperan escondidas entre montañas y retorcidas carreteras que sortean desfiladeros de vértigo entre árboles de pistachos. Tres pequeñas localidades que resumen a la perfección la esencia más clásica de Sicilia, la de esos rincones en los que parece que se ha parado el tiempo, a los que todavía no han llegado las prisas y en los que a la hora de comer solo hay que seguir el magnífico aroma de algunas casas de comidas para elegir el lugar perfecto.

Noto es la más grande, la más monumental y la más conocida, sobre todo desde que Chiara Ferragni la eligiese para celebrar su boda. La escalinata de película de su catedral hubiese sido el escenario ideal para una foto de familia, pero los novios se decantaron por una celebración civil en el Palazzo Ducezio, situado justo enfrente y actual sede del Ayuntamiento. Otra maravilla. Un palacio también barroco, pero con toques clásicos fue el lugar donde se dieron el sí quiero oficial.

Esta gran fiesta que reunió a *influencers* de todo el mundo, cantantes y estrellas de Hollywood puso en el mapa a esta pequeña ciudad y mostró al mundo solo algunas de sus grandes joyas. Y es que las calles de Noto están repletas de palacios barrocos a cual más impresionante. Algo similar a lo que ocurre en Módica, que también tiene una fabulosa catedral escoltada por más de 200 escalones, lo



Las ruinas de Selinunte, con el mar de fondo, son una prueba evidente de lo bien que sabían elegir los griegos antiguos los lugares para fundar sus ciudades. ¿Quién no querría vivir aquí?

SICILIA POSEE LA MAYOR COLECCIÓN DE **TEMPLOS GRIEGOS** BIEN CONSERVADOS



A la belleza del Teatro griego de Taormina se suma el paisaje que le rodea con bahía de Naxos y el volcán Etna al fondo. Se trata de uno de los teatros antiguos más grandes de toda Italia.



La Scala dei Turchi, en el sur de la isla, muy cerca de Agrigento, es uno de los paisajes de costa más impresionantes. El viento y el agua han ido esculpiendo estas escaleras en la roca blanca.

que le otorga un aspecto mucho más majestuoso si cabe. O al coqueto y acogedor centro de Ragusa, un auténtico museo al aire libre. Y qué decir de sus playas, las más salvajes de la isla gracias a encontrarse dentro de una reserva natural.

UN FIN DE FIESTA DE ALTURA

La parte noreste de la isla, la que más cerca está del resto de Italia, siempre ha sido la preferida por la aristocracia y la nobleza para disfrutar de sus vacaciones y, precisamente por eso, hoy es la zona más elegante y distinguida. Aquí, entre el volcán Etna, un símbolo de Sicilia, y el mar destacan algunas de las ciudades más bonitas y mejor conservadas de Sicilia. Como la preciosa Siracusa. Una de las ciudades más antiguas del mundo que sigue impactando por su belleza y su rico patrimonio. La isla de Ortigia es hoy el casco antiguo de Siracusa, un laberinto de calles que cuando se abren forman plazas tan espectaculares como la que acoge su catedral barroca, construida sobre un templo dedicado a Atenea que todavía hoy es fácil diferenciar. Y este no es el único edificio de esta plaza que es digno de admirar. Hay mucho más y de muchas épocas y estilos diferentes. Pero si se habla de elegancia, lujo y *glamour,* Taormina se lleva el premio gordo. Con sus animadas calles repletas de gente con ganas de disfrutar todo el año y su espectacular teatro ocupando parte de la ladera del monte Taurus (que le da nombre a la ciudad) esperando a sus espectadores con sus vistas como el telón de fondo más perfecto, esta ciudad es sinónimo de disfrute. Se la conoce con el sobrenombre de 'perla del mar Jónico' y ante su encanto natural no han podido resistirse ni reyes ni estrellas de Hollywood, quienes siguen encontrando en los hoteles de lujo que jalonan esta parte de la costa ese retiro idílico en el que refugiarse y disfrutar de unas verdaderas vacaciones, como si el estrecho de Messina fuese una barrera que retuviese todas las preocupaciones y problemas que molestan en el día a día. Y así sigue siendo. ■

TAORMINA ES **ELEGANTE Y SOFISTICADA,** EL LUGAR IDEAL PARA LA 'DOLCE VITA'

FOTOS: GETTY IMAGES, D.R.





EL PARAÍSO SICILIANO
El Beach Club Lido Villeggiatura, la nueva inauguración del hotel Villa Sant'Andrea, de la prestigiosa cadena Belmond, representa la elegancia y sofisticación tan propias de Taormina. Este club de playa ofrece una carta de actividades completa: paseos en barco, música en directo, cine bajo las estrellas y una gastronomía top.

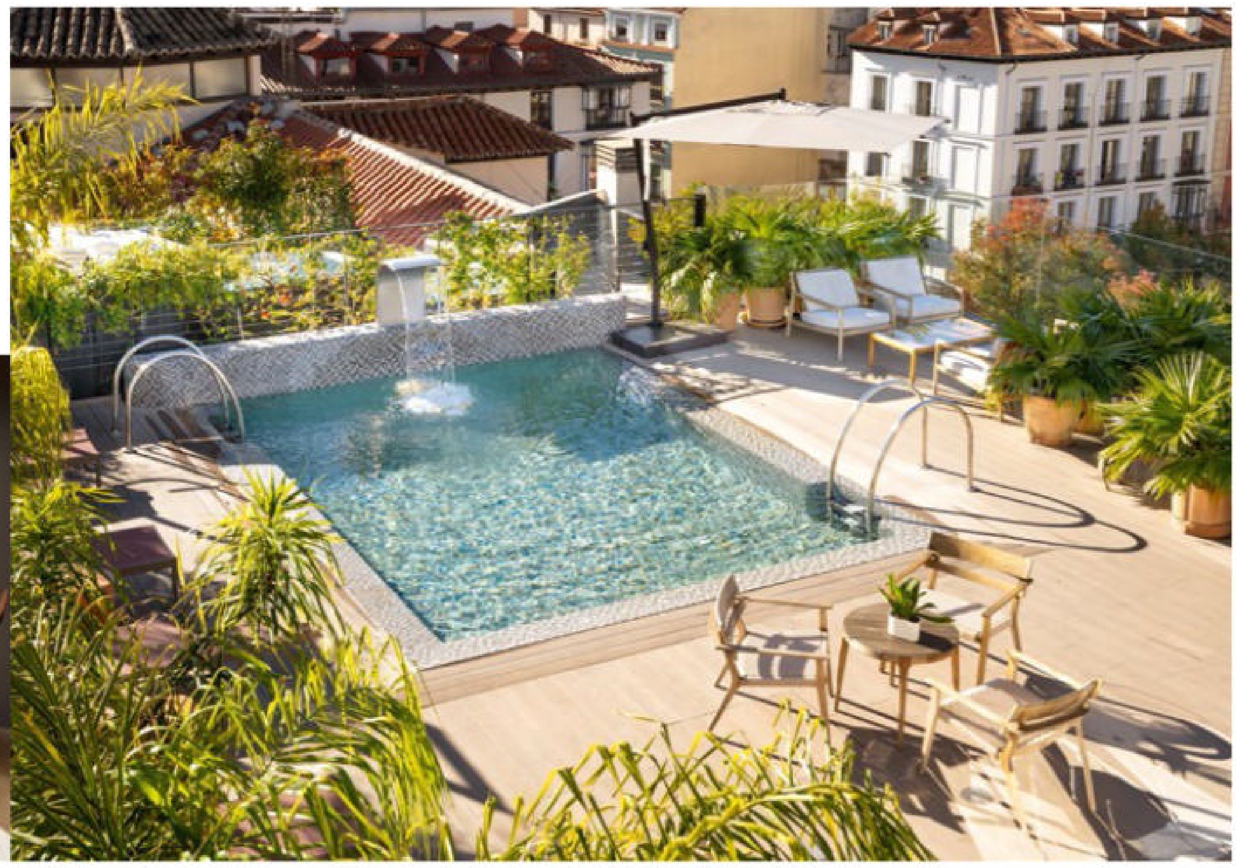


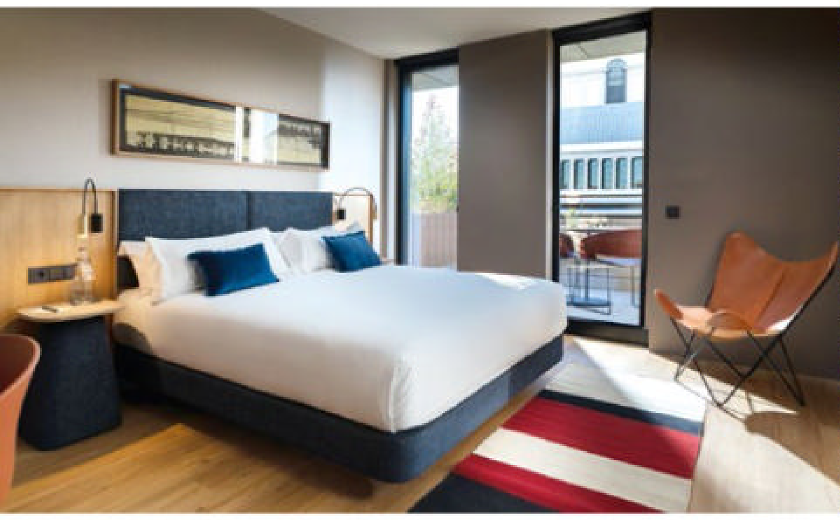
UN FLECHAZO
El Palacio San Domenico, un convento del siglo XIV situado en un acantilado mirando al mar, es hoy un hotel de lujo de la cadena Four Seasons, tal y como se refleja en la segunda temporada de la serie *The White Lotus*. Sus productores cuentan que sintieron un auténtico flechazo al conocer el hotel, al igual que en su día lo hicieran Greta Garbo, Ingrid Bergman, Audrey Hepburn, Liz Taylor o Sophia Loren.

VUELO DE **ÚLTIMA HORA**

Los días todavía son lo suficientemente largos para descubrir nuevos destinos que hagan de tus fines de semana unas nuevas vacaciones.

por **Clara Narváez**





OCEAN DRIVE (MADRID)
El Hotel Ocean Drive traslada todo el espíritu y personalidad de su marca, OD Hotels, a la vibrante y siempre viva capital de España.

Descubre todo su encanto en el centro de Madrid. Este alojamiento cuenta con una inmejorable localización en el corazón de la ciudad: en la Plaza de Isabel II, en frente del Palacio de la Ópera, a pocos pasos del Palacio Real, de la Plaza Mayor, de la Puerta del Sol o de la calle Gran Vía, y a un paseo de barrios tan emblemáticos como La Latina, Huertas, Los Austrias, Malasaña o Chueca.

Painting & Wine. El hotel dispone de cursos de pintura acompañados de una copa de vino, entre otras muchas actividades que hacen de él un lugar vivo todos los días del año.

Cata de cervezas. Otro de sus eventos estrella es la cata de cervezas, donde los asistentes pueden disfrutar y aprender sobre distintas cervezas en un ambiente relajado.

Exposiciones de arte. El hotel se convierte en galería de exposiciones temporales de arte, dando a conocer artistas de proyección nacional e internacional y ofreciendo exposiciones mensuales.



HÁBITAT CIGÜEÑA NEGRA (CÁCERES)
A punto de cumplir tres años, este hotel rural de 12 habitaciones evoca el proceso creativo que les permitió crear un espacio integrado por dentro y por fuera con el maravilloso entorno de la dehesa extremeña y sus tradiciones. Madera, corcho, bambú, barro y piedra forman parte de la decoración.

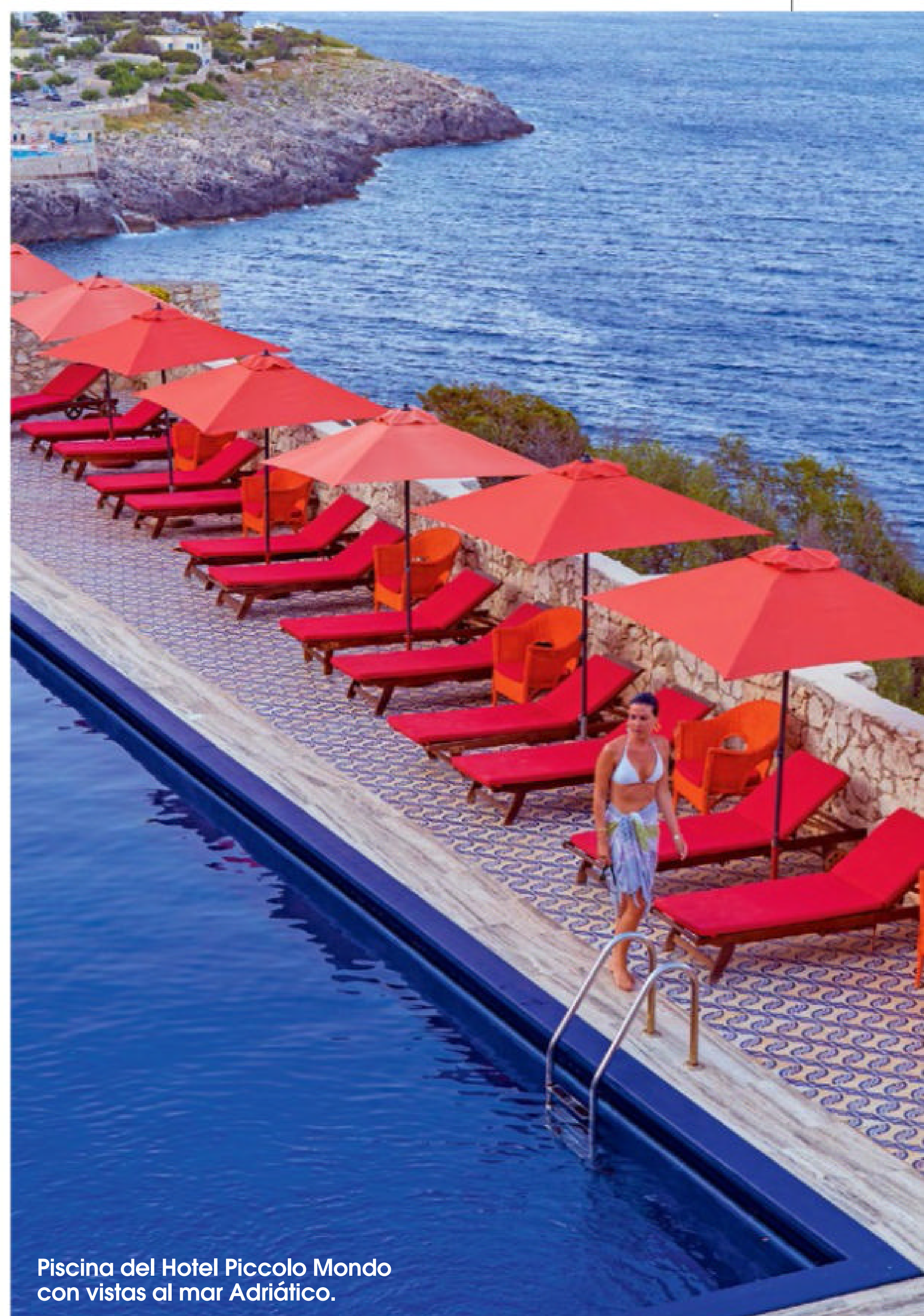


MAS TAPIOLAS COUNTRY LODGE (GERONA)
Este alojamiento es la elección perfecta para vivir una experiencia llena de momentos de paz y serenidad. En pleno valle de Solius, sus discretas instalaciones lo convierten en un refugio único en una masía catalana del siglo XIII en el corazón de la Costa Brava.

HOTEL PICCOLO MONDO, EL PARAÍSO ITALIANO

DESCUBRE EL ENCANTO DEL HOTEL PICCOLO MONDO: UN PEQUEÑO MUNDO FRENTE AL MAR ADRIÁTICO.

Bienvenido al Hotel Piccolo Mondo (hotel-piccolo-mondo.it), donde cada detalle ha sido diseñado para ofrecerte una experiencia inolvidable. Este encantador hotel, situado en diferentes niveles con vistas impresionantes al mar, se encuentra en un acantilado a tan solo 1 km del centro histórico de Castro, en la provincia de Lecce, región de Puglia. Para acceder a la playa, la piscina, el bar, el restaurante y las habitaciones, es necesario recorrer varias escaleras, lo que añade un toque único a tu estancia.



Piscina del Hotel Piccolo Mondo con vistas al mar Adriático.

UN SUEÑO HECHO REALIDAD

Hace 50 años, Antonio Ascalone tuvo la visión de crear este "pequeño mundo" rodeado de naturaleza en el borde de un acantilado. Hoy, ese sueño ha sido preservado y enriquecido por tres generaciones. Después de 35 años bajo el cuidado de su hija Annamaria, quien mantuvo viva la esencia del Piccolo Mondo con la misma belleza y elegancia que su padre imaginó, la responsabilidad ha pasado a sus hijos Raffaele y Alessandra. Con la experiencia adquirida en el mundo y el cariño por su hogar, están ansiosos por mostrarte su "Pequeño Mundo" único.

VISTAS INIGUALABLES Y COMODIDADES EXCLUSIVAS

El restaurante, casi todas las habitaciones y la piscina de agua salada al aire libre ofrecen vistas panorámicas al mar que te dejarán sin aliento. Una escalera privada de 193 escalones te llevará directamente al hermoso mar de Castro, donde podrás disfrutar de la serenidad y la belleza natural del lugar.

ACTIVIDADES Y ENTRETENIMIENTO

En el Hotel Piccolo Mondo los huéspedes pueden disfrutar de una pista de tenis y una cancha para mantenerse activos y divertirse durante sus vacaciones. Además, el hotel cuenta con un cine al aire libre donde se organizan proyecciones con menús de degustación cada semana.

GASTRONOMÍA CON VISTAS

El restaurante principal cuenta con una terraza panorámica donde se sirven desayunos intercontinentales y cenas tradicionales mediterráneas. La zona de la piscina dispone de un bar y un restaurante para disfrutar de un almuerzo informal o simplemente relajarse con un café o un cóctel en mano. Además, el hotel organiza clases de yoga al aire libre junto al mar para revitalizar cuerpo y mente en un entorno incomparable. ■

Piccolo Mondo
HOTEL - RISTORANTE
★★★★

PEQUEÑOS **PLACERES**

Desde acogedores bistrós hasta **elegantes locales gourmet,** estos restaurantes prometen deleitar todos tus sentidos.

por **Clara Narváez**



La Santa (MADRID)
Su concepto gira en torno al espectáculo y entretenimiento de la noche con música española y latina. El chef Ernesto Diomar fusiona tradición mexicana con la mejor materia prima española. Calle Miguel Ángel, 21.



Gurí (BARCELONA)
Un nuevo local en la Ciudad Condal donde se unen los sabores del Río de la Plata (a los fogones se encuentra el chef uruguayo Nicolás Zas) con el Mediterráneo. Calle del Rector Triadó, 72.



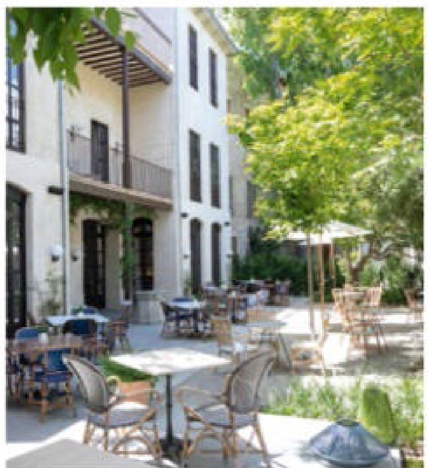
La Charcutería (BARCELONA)
Situado en el interior del Hotel Alexandra, este espacio es una parada imprescindible para un aperitivo con producto selecto. Embutidos ibéricos y tablas de quesos con más de 25 referencias. Calle Mallorca, 251.



Ayalga (RIBADESELLA)
Excelencia culinaria asturiana en las faldas del Hotel Villa Rosario, a orillas de la Playa de Santa Marina. Calle de Dionisio Ruisánchez, 6.



Skina (MARBELLA)
El emblemático local cambia de ubicación y ocupa ahora un antiguo cortijo con un agradable patio en la Milla de Oro de Marbella. Recetario tradicional andaluz bajo la mirada culinaria del chef Mario Cachinero. Cánovas del Castillo, 7.



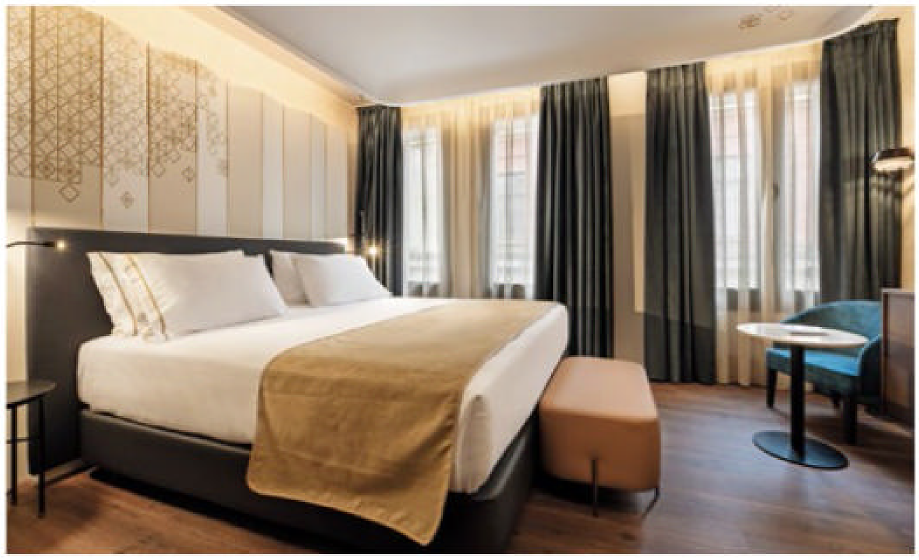
BOTÁNIC (MALLORCA)
Con un cuidado diseño que te atrapa, este restaurante te invita a descubrir el arte de convertir los vegetales en auténticos protagonistas de la alta cocina. Calle Forn de la Gloria, 14 Palma de Mallorca.

LA ESCAPADA QUE LO TIENE TODO

Arquitectura, gastronomía y wellness en el Áurea Palacio de Correos 5* de Logroño.

por **Clara Narváez**





SOBRE EL HOTEL
Áurea Palacio de Correos 5*. Dirección: Plaza de San Agustín, 1, 26001, Logroño. Teléfono: 941 618 732.
Web: www.eurostarshotels.com/aurea-palacio-de-correos.html

Si buscas un plan perfecto para afrontar la vuelta a la rutina con una inyección de optimismo, te traemos un delicioso maridaje de cultura, gastronomía y relax para disfrutar en pareja, con amigas o, por qué no, a tu aire.
Al norte de La Rioja, escondida entre montañas y viñedos, la tranquila ciudad de Logroño es uno de los templos de la cultura gastronómica y vitivinícola de España que además alberga una gran riqueza cultural y arquitectónica.

ALMA VINTAGE

Justamente, el hotel boutique Áurea Palacio de Correos 5* se erige en el edificio que albergó la antigua sede de Correos, todo un referente del estilo neobarroco riojano, y que rinde homenaje con su cuidada decoración al universo del correo postal. Abrió sus puertas a finales del 2021 como el único hotel cinco estrellas de la ciudad, un suceso de especial relevancia debido al carácter emblemático del edificio, que fue construido en el año 1932 y llevaba décadas abandonado. El proyecto de reforma ha conservado el alma de la obra original, además de rendir homenaje en cada detalle al universo Correos.
En la fachada, los antiguos buzones todavía custodian la entrada desde la plaza San Agustín, en pleno casco antiguo y a solo unos pasos de sus principales áreas de interés histórico y cultural. Mientras tanto, su interior alberga a lo largo de las cuatro plantas una amplia colección de postales originales que se remonta al siglo XVIII y abarca hasta la década de los años 80. Esta exposición permite recorrer diferentes momentos de la historia de nuestro país a través de las postales navideñas que enviaban los carteros antaño.

SABOR LOCAL

El hotel es el punto de partida perfecto para recorrer la calle Laurel, imprescindible para conocer los platos típicos de La Rioja a través de sus pinchos y degustar los famosos vinos D.O. Rioja. Pero si prefieres sentarte cómodamente y disfrutar con tranquilidad de la mejor gastronomía, te recomendamos el exquisito Restaurante Matasellos, en la planta baja del hotel y llamado así en honor a la actividad que se desarrollaba antaño en el edificio. Su carta ofrece una propuesta de cocina de proximidad basada en productos riojanos de la huerta y de temporada, una sinfonía de sabores locales, siempre de la mano de la mejor selección de vinos de la tierra.

RELAJARSE PARA REACTIVARSE

Para poner el broche final a la escapada, te proponemos descubrir el íntimo y acogedor spa que el emblemático edificio esconde en su interior. Este espacio privado dispone de una amplia variedad de duchas de contraste y duchas dinámicas con aromaterapia, sauna de vapor y piscina con cama de burbujas para disfrutar de agradables y reconfortantes sensaciones. Además, es posible acompañar el circuito de aguas con tratamientos especiales y rituales de belleza corporal y facial. Un regalo para deleitar los sentidos.
¿Qué mejor manera de empezar el nuevo curso con energías renovadas? No necesitas más razones para visitar el Áurea Palacio de Correos y dejarte llevar por el hedonismo de la experiencia única que brinda la historia del establecimiento, sus excelentes servicios y la increíble ciudad y región que lo acoge.
Encontrarás toda la información en la página web del hotel www.aureapalaciodecorreos.com, donde también podrás realizar tus reservas. ■

CUESTIÓN DE ORDEN

AHORA QUE SE ACERCA EL MOMENTO DE HACER EL CAMBIO DE ARMARIO, OS PRESENTAMOS ESOS ESENCIALES DE ALMACENAJE PARA ORDENAR LAS HABITACIONES DE PADRES E HIJOS.

por **Sandra Escriña**

1



2



3



4



5



6



7



1. MUESTRAS DE SIMPLICIDAD. Los armarios funcionales, con espacio suficiente para organizar la ropa pero sin un tamaño aparatoso, predominan en las tendencias decorativas. De ahí que **Quax** apueste por este mueble tan minimalista (1049 €).
2. FUNCIÓN Y ESTÉTICA. La practicidad se une al diseño en este tipo de cestas, útiles tanto para almacenar objetos como para decorar. Este set de tres de la firma **Madam Stoltz** (56 €) pega con absolutamente todo al tener el color natural del bambú.
3. DETALLE DIFERENCIADOR. Una forma de engalanar y de hacer más personales los armarios es decorándolos con tiradores originales, como estos dorados en forma de flor de **Doing Dogs** (10 €), que contrastan perfectamente con maderas oscuras.
4. PEQUEÑOS TESOROS. Para joyas o accesorios reducidos, tarros como este de **Doing Dogs** (45 €) se conciben como esculturas en miniatura donde tenerlos a mano. En este caso, se trata de un objeto decorativo creado artesanalmente en India.
5. FRESCURA EN EL HOGAR. El olor de una casa deja ver los gustos de las personas que viven en ella, de ahí que los escojamos a conciencia. En **G19** apuestan por fragancias en espray frescas inspiradas en el Mediterráneo (desde 29,90 € cada una).
6. LO QUE NO SE VE. Para aquello que no queramos tener a la vista (por ejemplo, la ropa de verano al realizar el cambio de armario), una opción útil es optar por cubos de almacenamiento de tela con cremallera de **Primark** (7 €), perfectos para colocarlos en los altillos del guardarropa o en el canapé.
7. AROMA PARA INTERIOR. También podemos hacer que las prendas y demás pertenencias que guardamos en los armarios tengan fragancia gracias a ambientadores para colgar en sus barras, como este con olor a pomelo de **La Bruket** (26 €).


8


9


10


11


12


13


14


15

8. COMO UN JUEGO. Para que los niños se tomen el acto de ordenar como un divertimento, es necesario apostar por productos de almacenaje que les llamen la atención, como este organizador de escritorio en forma de casa de **H&M** (19,99 €).
9. DIVERSOS TAMAÑOS. A la hora de organizar juguetes y otras cosas de los pequeños, son útiles cestas como estas de **Primark** (2 €) con diferentes dimensiones para clasificarlos según su magnitud.
10. MODO REDUCIDO. En un lado, doble barra para colgar la ropa. Y al otro, múltiples baldas para almacenar. Así es este armario compacto de **Quax** (751 €), pensado para ropa y accesorios infantiles.
11. ARCOÍRIS. Las cajas plegables en diferentes colores son tendencia absoluta en decoración, ya que además de ayudar a mantener el orden son vistosas y divertidas para decorar las habitaciones de los niños, como demuestran estas de **Hay** (7 €).
12. PARA PROTEGER. Estas casitas antipolilla con sustancias aromáticas naturales de **Andrée Jardin** (24 €) ahuyentan a pequeños insectos como polillas o mosquitos. Su bonito diseño las convierte en objetos decorativos fuera y dentro de los armarios.
13. ESPÍRITU NATURAL. Si prefieres organizadores que mantengan una estética minimalista, en **El Corte Inglés** encontramos esta cesta trenzada con tapa que encaja con esta sencillez (17,95 €).
14. DEJAR VOLAR LA IMAGINACIÓN. Convertir una estancia en un espacio acogedor para los niños no tiene que suponer una gran inversión. Por ejemplo, con estos tiradores para armario de **Zara Home** en forma de globo aerostático (5,99 €).
15. MÁS ALLÁ DE PELUCHES. Los animales atraen a los niños, así que esto se puede aprovechar para ordenar al emplear cestas como esta de **H&M** con la cara y las orejas de un conejo (14,99 €). ■

FOTOS: D.R.



VESTIR UN HOGAR

EL PAPEL PINTADO, UNA TENDENCIA DECORATIVA QUE HA RESURGIDO CON FUERZA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, TRANSFORMA ESPACIOS CON SU VERSATILIDAD Y ENCANTO VISUAL.

por **Clara Narváez**

KARAKUSA EAU DE NIL, DESIGNERS GUILD
Las enredaderas y el follaje se disponen en forma de espejo caleidoscópico para crear un papel pintado contemporáneo. Hueco-grabado impreso en un fondo no tejido y de fácil instalación. Disponible en seis combinaciones de colores.



AVELINE ROSADO, LAURA ASHLEY
Este llamativo diseño floral aporta un toque de encanto campestre a cualquier estancia interior. Las rosas de gran tamaño y las hojas verdes confieren un aspecto atemporal y pintado a mano.



HUMMINGBIRDS, COLE&SON
Hummingbirds, con sus colibríes, se ha mantenido como una joya preciosa dentro de la cartera de Cole & Son. Su diseño atemporal, historia y carácter combina métodos de impresión clásicos con una paleta y un tono modernos. De venta en Lizzo/Pepe Peñalver.



TNT MARY DAY BOTANICAL SLATE, RALPH LAUREN
Imprime un toque tropical a una de las paredes de tu habitación con este papel pintado en tonos azules en donde se entremezclan flores y mariposas. De venta en El Corte Inglés.



FLORAL 41 MADAGASCAR VERDE, LEROY MERLIN
Papel pintado vinílico con base no tejido (TNT). Posee una alta resistencia a la exposición solar y se instala fácilmente mediante encolado. Su capa vinílica impermeable es fácilmente lavable con un paño o esponja húmeda sin dañar el papel, soportando una limpieza constante, como la de una cocina.

FOTOS: D.R.

AMOR **EN LA MESA**

La colección **'Message' de Dior** es una auténtica adicción para aquellos que valoran la belleza, la calidad y el significado de los objetos cotidianos.

por **Clara Narváez**

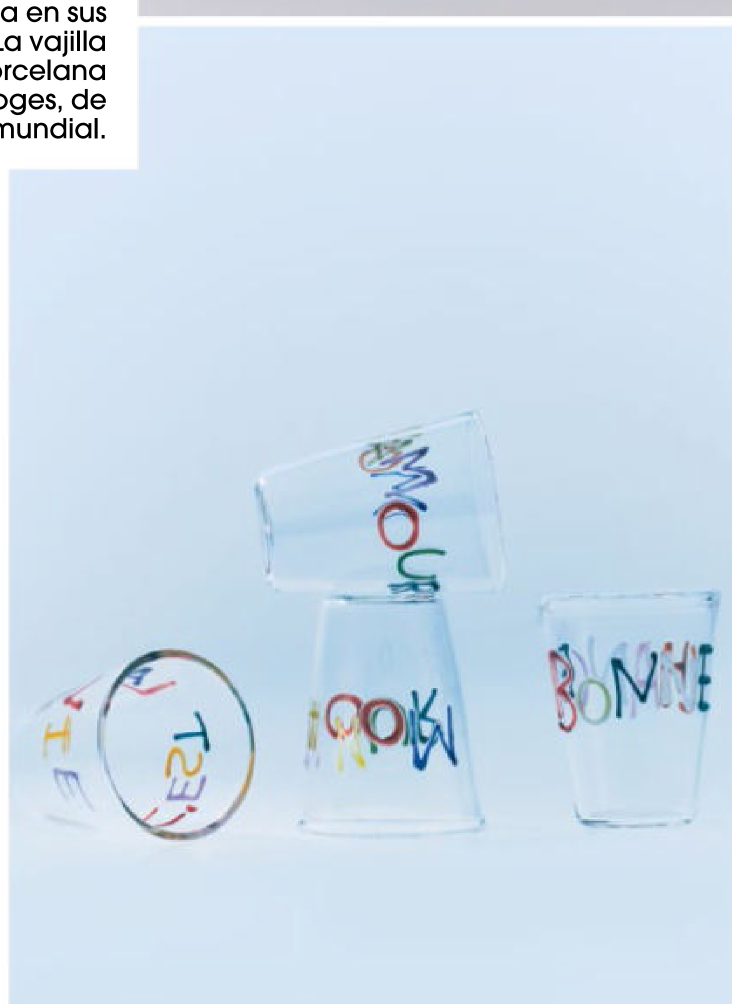


Dior, la emblemática *Maison*, ha lanzado una nueva colección para la mesa que combina la elegancia con la alegría de vivir. Diseñada por la talentosa Cordelia de Castellane, la colección *Message* está ilustrada con tiernas inscripciones que añaden un toque gráfico y colorido a cada pieza. Este lanzamiento incluye un juego de platos, servilletas, una jarra y vasos de vidrio soplado, todos ellos creados con meticulosa atención al detalle.

MENSAJES DE AMOR Y BUENA SUERTE

Las piezas de la colección están decoradas con inscripciones como *Mon Amour* (mi amor), *Bonne Chance* (buena suerte), *Porte-Bonheur* (amuleto de la suerte) y *Bonne Étoile* (buena estrella). Estas frases no solo protagonizan las piezas, sino que también transmiten buenos deseos y sentimientos positivos, creando una atmósfera acogedora en cada comida. Las letras destacan por su colorido vibrante: azul, rojo, amarillo, morado, naranja y verde. ■

El compromiso de Dior con la excelencia se refleja en sus materiales. La vajilla es 100 % porcelana de Limoges, de renombre mundial.





FOTOS: CORTESÍA DE DIOR.



MOVILIDAD **ELÉCTRICA**

LAS NOVEDADES EN EL MUNDO DEL MOTOR INCLUYEN PRESTACIONES **SOSTENIBLES Y FUNCIONALES** PARA ADAPTAR LA CONDUCCIÓN A LOS RETOS DE LA SOCIEDAD ACTUAL.

por **José Manuel González**

MINI URBANO

Con su propulsión totalmente eléctrica, sus progresivas proporciones de crossover y sus innovadoras funciones digitales, el MINI Aceman aporta un soplo de aire fresco al segmento de los coches pequeños premium. Su acabado Favoured y el tejido de color Petrol con degradado de color naranja se extiende hasta el interior de la puerta para aportar colorido y elegancia a tus viajes. Con una autonomía de 405 kilómetros en el ciclo de pruebas WLTP, el MINI Aceman SE también se adapta más allá de los límites de la ciudad y garantiza una experiencia única.

CHATGPT Y **AUDI**

La integración de ChatGPT en la entrada de voz *online* de los modelos Audi A3 y posteriores ofrece numerosas posibilidades que van más allá de lo que era posible hasta ahora con el control por voz. Los conductores de Audi pueden utilizar esta función mejorada para controlar los sistemas de *infotainment*, navegación y climatización o, a partir de ahora, también para hacer preguntas de conocimiento general con la aplicación de chatbot de inteligencia artificial.



SOBRE RUEDAS

Da igual si tienes un coche o una *scooter*, o si necesitas moverte con tus amigas a la playa o hacer compras por el centro de la ciudad, el fabricante de neumáticos Michelin trabaja para diseñar neumáticos con prestaciones para hacer más agradable tu movilidad diaria. Equipar y moverte en eléctrico, con los neumáticos adecuados, te garantizará unas prestaciones óptimas en términos de autonomía para llegar a tu destino, con una seguridad máxima.





LAS VENTAJAS **DE RENAULT**

Renault y Mobilize Financial Services han puesto en marcha un plan de financiación para sus clientes que concede una ayuda de hasta 7000 euros. El cliente no tendrá que adelantar la cuantía del MOVES en ningún vehículo eléctrico de la gama Renault. Además, también podrá aplicarse la subvención relativa a la adquisición e instalación de un punto de recarga adquirido a Mobilize Power Solutions. Renault cuenta con las ventajas de una gran gama E-Tech 100% a través de su red de concesionarios.

«SIGO TODAVÍA CON EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR»

MARIO CASAS REGRESA AL CINE CON DOS ESTRENOS: *EL SECRETO DEL ORFEBRE*, DONDE COMPARTE CARTEL CON MICHELLE JENNER, Y *ESCAPE*, PRODUCIDA POR MARTIN SCORSESE.

por **Alba Pastor**

Este verano, el actor Mario Casas se encuentra rodando en las localidades alavesas de Elciego y Laguardia la película *El secreto del orfebre*, una adaptación de la novela homónima escrita por Elia Barceló que narra la historia de amor entre un chico de diecinueve años y una mujer madura. Además, le veremos también en la gran pantalla con lo nuevo del director Rodrigo Cortés, *Escape*, una película producida por Martin Scorsese. **¿Cómo ha sido trabajar con Rodrigo Cortés?** Un regalo, es uno de esos directores con los que un actor quiere trabajar. Yo había visto todas sus películas, y cuando me llamó y me explicó este proyecto tan especial, con un personaje difícil en lo emocional y en lo físico, dije que sí con más motivo. **El productor de la película es Martin Scorsese. ¿Qué pensamientos se te pasaron por la cabeza cuando lo supiste?** No me lo podía creer. Estábamos en los ensayos y cuando el director se enteró no nos lo contó de primeras hasta que no estuvo todo firmado. Scorsese tiene un gran respeto por el trabajo de Rodrigo, y como productor entendió la película a la perfección. **¿Cómo preparaste el personaje de N.?** Después de los dos o tres primeros días de rodaje, el director me dio mucha libertad a la hora de interpretar, estuvimos hablando de muchas referencias, sobre todo del cine mudo de Buster Keaton y su gestualidad. Es un papel de mucha construcción y requiere no salir en ningún momento del personaje mientras grabábamos. **Después de una larga carrera como actor decidiste lanzarte a dirigir tu primera película. ¿Dónde te sientes más cómodo?** Dirigir y actuar son dos cosas que se complementan, aunque al final son roles bien diferenciados. Es cierto que la interpretación es mi educación, forma parte de mí y tiene un componente terapéutico. Al dirigir ves el cine desde otra perspectiva, como si fueras un pájaro, y además es un trabajo en equipo. Llevo muchísimos años interpretando, soy actor y ahora también director, pero es verdad que sigo todavía con el síndrome del impostor, sin creerme ni que soy actor ni que ahora he dirigido mi primera película. **¿Cuál es el papel que más te ha gustado interpretar hasta el momento?** Trabajamos con tanta gente que es feo tener que elegir un personaje porque todos te aportan cosas buenas. Quizá, por haber venido de dirigir, *Escape* me ha permitido crecer un poco más, he tenido la oportunidad de hacer ya muchas películas y series, y esta película me ha pillado en muy buen momento. **¿Qué haces con el personaje los meses posteriores a la grabación?** Con N. adelgacé entre 8-10 kg, es un personaje muy intenso y con mucha carga física y emocional. Cuando acabó la última toma de *Escape* era de noche, y enseguida me corté el pelo. Suelo hacer un cambio físico. Si tengo barba, me afeito justo en el momento en que acabo la película. Tengo un ritual en el camerino, cierro los ojos y le doy las gracias al personaje. **¿Puedes contarnos un adelanto de tus proyectos futuros?** A mediados de septiembre empiezo otro rodaje y ahora estoy con *El secreto del orfebre*, de Olga Osorio. También hemos estado trabajando en la película de Gerard Oms, su estreno como director, una película de autor muy especial. Me gustaría dirigir una segunda película, tengo alguna idea y estoy ahí intentando sacarla adelante. **¿Cuál ha sido la última película que has visto?** Veo muchísimo cine, me gusta todo y suelo fijarme en los actores, la dirección, el montaje y la parte técnica. Hace poco fui al cine con mi hermano Óscar a ver *Furiosa*, de la saga Mad Max. **¿Hay algún director o directora con quien sueñas poder trabajar?** Almodóvar, Bayona, Sorogoyen..., pero también hay directoras que están haciendo muy buenas películas, muchas de ellas más autorales y pequeñitas. Ojalá estas grandes directoras me vean en esos proyectos y me llamen. ■

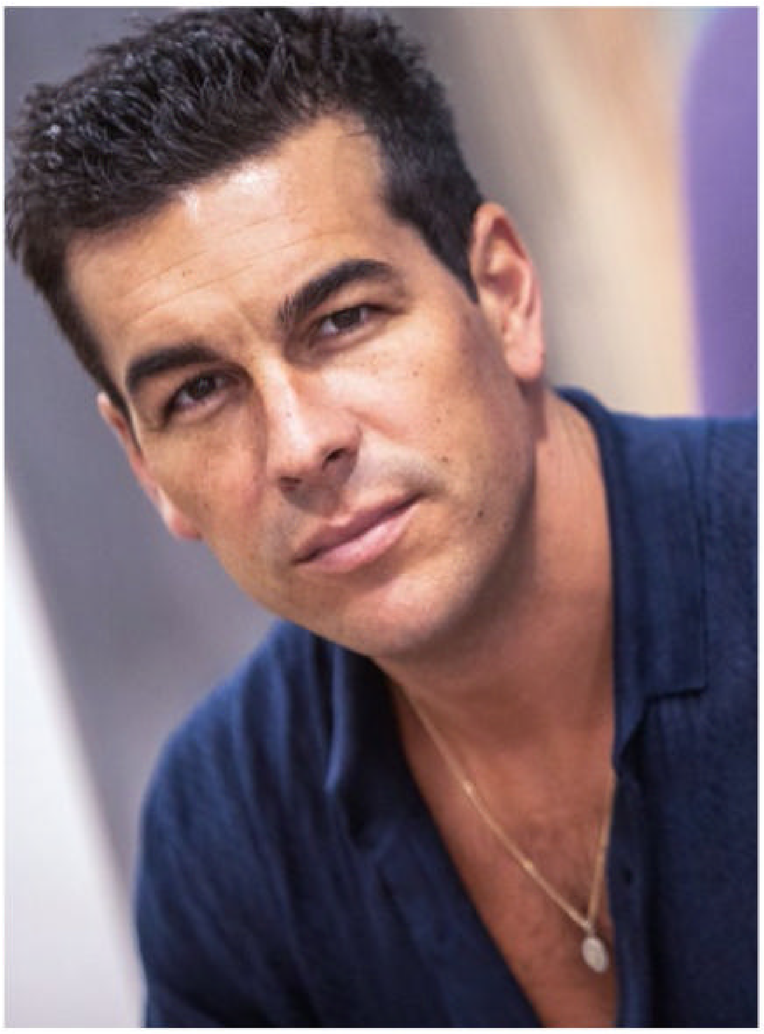


FOTO: EFE.